

ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ-8, ಬೆಂಗಳೂರು
INDIA POPULATION PROJECT - VIII, BANGALORE

ಆರೋಗ್ಯ ಮದ್ಯವರ್ತಿಗಳ ಕೈಪಿಡಿ

TRAINING MODULE FOR
LINK WORKERS



ನಿರ್ದೇಶಕರು,
ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ -8ರ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ

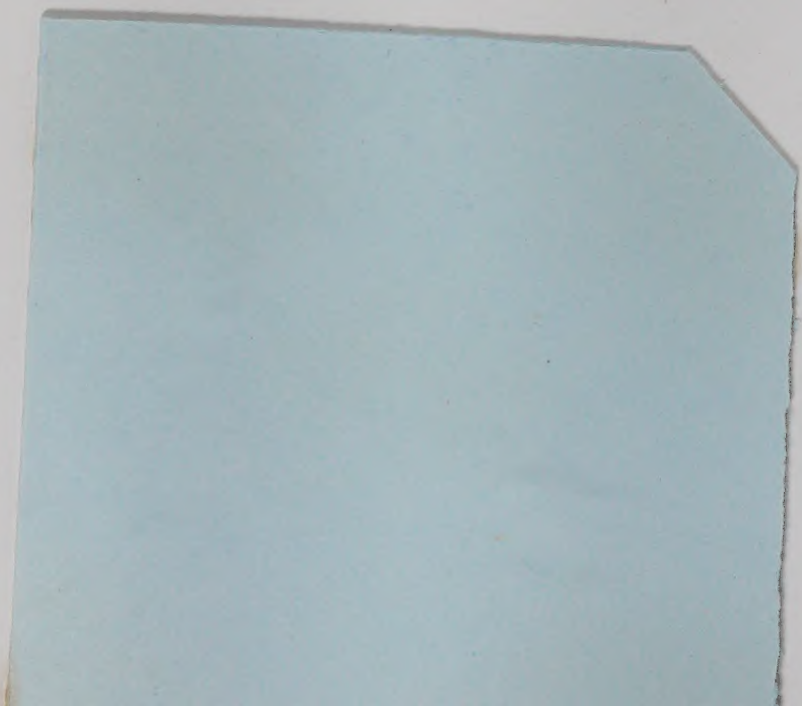
16 ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ,
ಕೋದಂಡರಾಂಪುರಂ
ಬೆಂಗಳೂರು 560 003

04692

COMMUNITY HEALTH CELL

No. 367, Srinivasa Nilaya, Jakkasandra,
I Main, I Block, Koramangala, Bangalore - 560 034.

THIS BOOK MUST BE RETURNED BY THE DATE LAST STAMPED		



ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆ
ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ - 8

1995-96

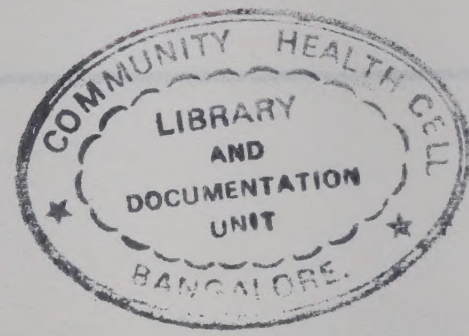
ಆರೋಗ್ಯ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳ ಕೈಪಿಡಿ
“MODULE FOR LINKWORKER'S TRAINING”

16 Cross, Malleswaram
Kodanda Sampura
Bangalore - 560003

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ
ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಂಯೋಜಿತ ಕಾರ್ಯ

1992-93

TM-120
04692



ಪೀಠಿಕೆ

ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಎಂದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿರುವ ಕುಶಲತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ, ಮೂಲ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿ ಅವರು ಧೈಯ ಸಾಧನೆಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ (Link) ಆರೋಗ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿ.ಶ. 2000ನೇ ಇಸವಿಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಪಣ ತೊಟ್ಟಿರುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೂ ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ - 8, ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕೇಂದ್ರ ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹದಿನೈದು ಸಾವಿರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕರ್ತರಿಗೆ ಅದೇ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಮೂರು ಮಂದಿ ಸಂಪರ್ಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ನೆರವು ಒದಗಿಸಲು ಯೋಜನೆ ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಹೊಸದಾಗಿ ನೇಮಕ ಮಾಡುವ ಸಂಪರ್ಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ಈ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಂಪರ್ಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ತರಬೇತಿ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ [ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ಸೂತ್ರಗಳು] ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹೊಸ ದೆಹಲಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಇವರುಗಳು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಕೈಪಿಡಿಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಸಂಪರ್ಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವದಲ್ಲದೆ ಅವರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಡಾ|| ಹೆಚ್.ಆರ್. ಕದಂ,
ನಿರ್ದೇಶಕರು,
ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ - 8,
ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ,
ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ|| ಕೆ. ಚೌಡಪ್ಪ
ಯೋಜನಾ ಸಮನ್ವಯಾಧಿಕಾರಿ
ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ -8
ಬೆಂಗಳೂರು

ಮುನ್ನುಡಿ

ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ-8

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ ಬಡವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರ ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನ, ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಜನನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವಾ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಯೋಜನೆಯು ವಿಶ್ವ ಬ್ಯಾಂಕ್ ನೆರವಿನಿಂದ ನಿಯೋಜಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯ ಕಾರ್ಯಾವಧಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳು.

ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ

ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಸೇವೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಿ ನಗರದ ಕೊಳಗೇರಿ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿನ ಜನನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ರೂಪರೇಷೆಗಳು (ಸ್ವಾಟಿಜಿ)

ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಸೇವೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು. ಹೊಸ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆಯೊಂದಿಗೆ, ನಗರದ ಎಲ್ಲಾ ಕೊಳಗೇರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಯ್ದ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಸೇವೆಯನ್ನು ಬಡಜನತೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.

ನೀರು ಪೂರೈಕೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಬಾಲವಿಕಾಸನೆ, ಮಹಿಳಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗವಕಾಶ, ಇವುಗಳ ಯಶಸ್ವಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕಾಗಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ, ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವೃತ್ತಿನಿರತ ವೈದ್ಯರು, ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಮುಖಂಡರುಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರ ನೀಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ರಾಜು ಪ್ರೇಮ್‌ಕುಮಾರ್

ಅಯುಕ್ತರು

ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿ ಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಸಾವಿರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ತಾಯಂದಿರ ಮರಣ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಇದ್ದು ಇದನ್ನು ಕ್ರಿ. ಶ. 2000 ಇಸವಿಯ ವೇಳೆಗೆ ಎರಡಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಗುರಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎಪ್ಪತ್ತು (70) ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬವನ್ನು ನೋಡದೆ ಅಸು ನೀಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಉಪಕೇಂದ್ರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ (ಸುಮಾರು 5,000 ಜನಸಂಖ್ಯೆ) ಸುಮಾರು ಎಂಟು ಶಿಶುಗಳು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳು ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಅಸು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಮರಣಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಎಂದರೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಖಾಯಿಲೆಗಳು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸರಳ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಾಯಂದಿರ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳವಾಗಿದೆ. “ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯಧೋರಣೆ” ಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಸಲಹೆಗಳಂತೆ ಮರಣಗಳು ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ- 8ರಲ್ಲಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 15000 ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಎಂದರೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿದ್ದು ಸದರಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಗೆ ತಲಾ ಮೂರು ಸಂಪರ್ಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ನೇಮಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

(ಪ್ರತಿ 5,000 ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ)

- 1) ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ
- 2) ಗರ್ಭಿಣಿ: ಬಾಣಂತಿಯರ ಆರೈಕೆ
- 3) ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
- 4) ಪೌಷ್ಟಿ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ
- 5) ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವಿಕೆ
- 6) ನಿರೋಧ ಮತ್ತು ನುಂಗುವ ಮಾತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಮೌಖಿಕ ಪುನರ್ಜೀವೀಕರಣ ಲವಣ (ORS) ಇವುಗಳ ವಿತರಣೆ

- ಪ್ರಶ್ನೆ : ಲಿಂಕ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ

	ಪರಿಚಯ, ತರಬೇತಿಯ ಉದ್ದೇಶ	1-20
ಭಾಗ - 1	ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೈಕೆ	3
	ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು	4
	ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕ್ರಿಯೆ	7
	ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು	7
	ಹರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು	10
	ರಕ್ತಹೀನತೆ ಗುರುತಿಸುವುದು	11
	ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ	12
	ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಲಕ್ಷಣಗಳು	18
	ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು, ತುರ್ತುಕ್ರಮ	
ಭಾಗ - 2	ಬಾಣಂತಿ ಆರೈಕೆ	23-29
	ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ	26
	ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ	29
ಭಾಗ-3	ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ	31-44
	ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ	33
	ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು	36
	ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳು	38
	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ	42
ಭಾಗ-4	ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ	47-58
	ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ	49
	ಅನ್ನಾಂಗಗಳು	50
	ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು	51
	ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆ	54
	ಅತಿಸಾರದ ನಿರ್ವಹಣೆ	56
ಭಾಗ - 5	ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು	61-65
	ಪರಿಭಾಷೆ	61
	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ	62
	ಮುಂದಾಳುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ರೀತಿ	62
	ಸಮುದಾಯದ ಇತರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು	65
ಭಾಗ - 6	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ	69-71
	ಶುಚಿತ್ವ ಎಂದರೇನು?	69
	ಪರಿಸರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ	70

ಭಾಗ - 1

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೈಕೆ

- I ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೈಕೆ
- II ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವುದು
- III ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು

I ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೈಕೆ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವುದು.

ಉದ್ದೇಶ : ಗರ್ಭಧಾರೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ವಾರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ವಿಷಯ	ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ	ಶಿಕ್ಷಣ ಸಾಧನ
01	ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕ್ರಿಯೆ	ಚರ್ಚೆ ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸುವುದು	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆ ಸುಣ್ಣ, ಚಿತ್ರ
02	ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಚರ್ಚೆ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆ ಸುಣ್ಣ, ಚಿತ್ರ
03	ಹರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕ	ಚರ್ಚೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆ ಸುಣ್ಣ
04	ರಕ್ತಹೀನತೆ ಗುರ್ತಿಸುವುದು	ಚರ್ಚೆ, ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸುವುದು ಕ್ಷೀತ್ರ ಭೇಟಿ	ಚಿತ್ರ, ಕ್ಷೀತ್ರ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ
05	ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಚರ್ಚೆ -	

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕ್ರಿಯೆ:

ಪರಿಚಯ : ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ 30 ತಾಯಂದಿರು ಅಂದರೆ ಒಂದು ಘಂಟೆಗೆ ಒಬ್ಬ ತಾಯಿ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾಳೆ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದು. ಬಹಳ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದು ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು. ಕಷ್ಟದ ಹೆರಿಗೆ - ಈ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಂದಿರು ಮರಣ(ಸಾವನ್ನು) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ಗುರ್ತಿಸಿ, ಅಗತ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

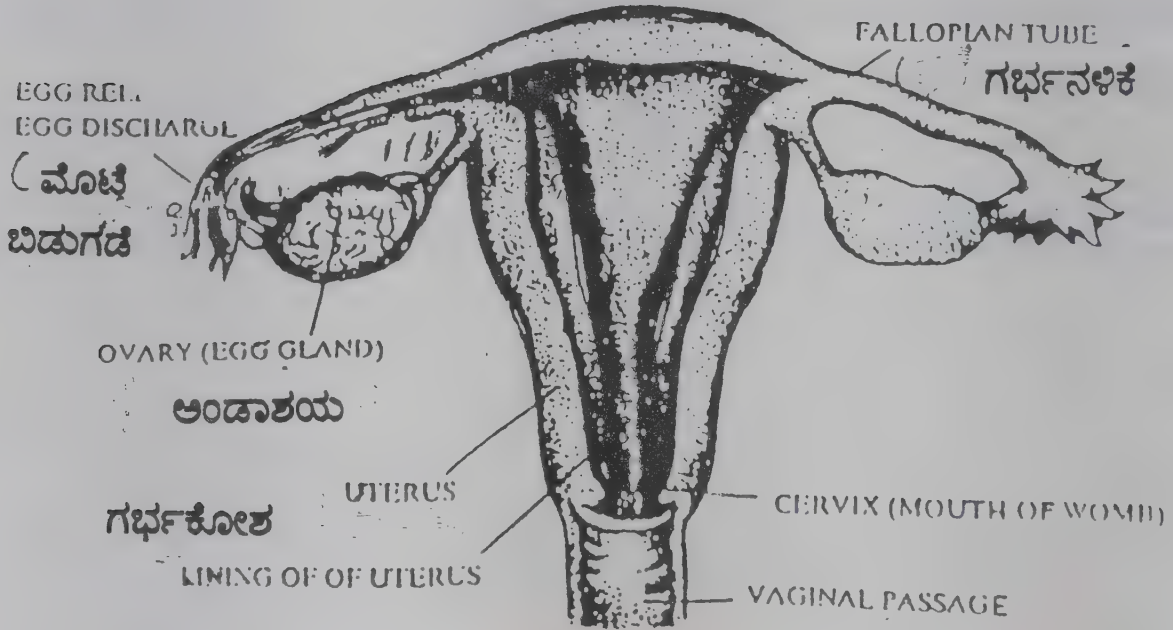
ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದರೇನು? ಗರ್ಭ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮಗ್ಯಾರಿಗಾದರೂ ಗೊತ್ತೇ?

ಕುಟುಂಬ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಕೂಡಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಗರ್ಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀವೆಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ಪುರುಷನಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಾಣು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ.

ಈಗ ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ :

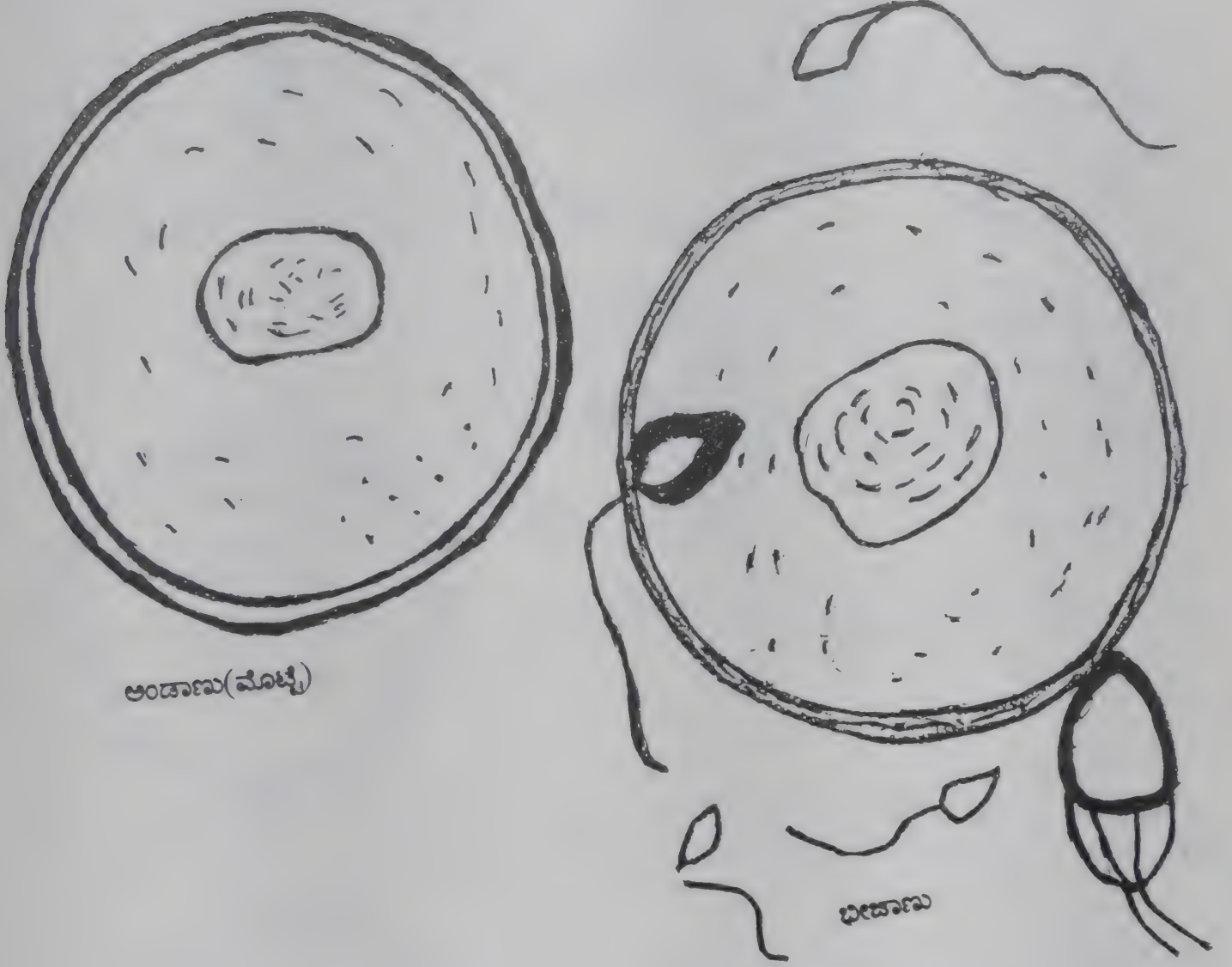
ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭಕೋಶ

FEMALE GENITAL ORGANS



ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೋರಿಸುವಂತಹ ಚಿತ್ರ. ಪ್ರತಿ ಸ್ತ್ರೀ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 14ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಾಳೆ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 45 ವರ್ಷದವರೆಗೆ) ಇಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಗರ್ಭನಳಿಕೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಕೂಡಿದಾಗ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಪುರುಷಾಣು ಈ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮೊಟ್ಟೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ (ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 28 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವವರೆಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

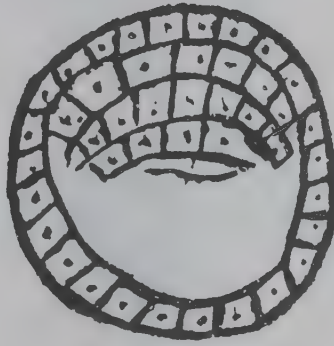
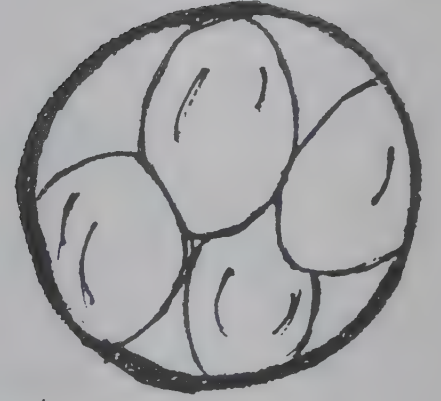
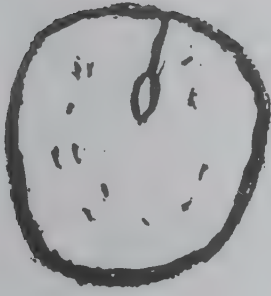
ಈಗ ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ.



ಲಕ್ಷಾಂತರ ಬೀಜಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೀಜಾಣು, ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಭೇದಿಸಿದಾದಾಗ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುವಾಗ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲಿಂದ ನಾವು ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಬೀಜಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುಗಳು ಸೇರದೆ ಅಂಡಾಣು ಮುಟ್ಟಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಬೀಜಾಣು, ಅಂಡವನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಅಂಡದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ಶಿಶುವಿನ ಆಕಾರ ತಾಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವು ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರಾಣು (ಬೀಜಾಣು) ಒಂದನ್ನೊಂದು ಕೂಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ನಿಮಗಿಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾಗಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: (1) ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ?



10 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ



18 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ



4 ವಾರ (28 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ)



ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಚಿನ್ನೆಗಳು)

ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಗೆ ಗುರ್ತಿಸುವಿರಿ.

ಚರ್ಚೆ - ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಶೋತ್ತರ

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ತ್ರೀ, ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಅವಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲನೇ ಸಲ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಾಗ ನೀವು ಅನುಮೋದಿಸಿ, ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಪುನಃ ಆಕೆಯನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ, ಮುಟ್ಟಾಗದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಗರ್ಭಿಣಿ ಇರಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ.

ಮುಂಜಾನೆಯ ವಾಂತಿ (ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ)

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ವಾಂತಿ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಎಂಬ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಚಿನ್ನೆಗಳು. ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ 3 ತಿಂಗಳು ವರೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಂಜಾನೆ ವಾಂತಿಯ ಚಿನ್ನೆಯಿದ್ದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂಜಾನೆಯ ವಾಂತಿಯ ಜೊತೆ ಅಲಸ್ಯೆ, ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗದ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ, ಬಿರುಸುತನದ ಅನುಭವವನ್ನು ಅವಳಿಂದ ನೀವು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶಿಶುವಿನ ಚಲನೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 4 ರಿಂದ 5 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಗರ್ಭವನ್ನು ಖಚಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶಿಶುವಿನ ಚಲನೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 4 ರಿಂದ 5 ಇದಲ್ಲದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಶಿಶುವಿನ ಸ್ಥಿತಿ, ಎದೆಯ ಬಡಿತ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು, ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಜೊತೆ ಹೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ (ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ)

ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೈಕೆ ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಎಳೆ ಬಸರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಬಸರಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಮಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಒದಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರ್ತಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ, ಎಳೆ ಬಸರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿ, ಆಗಾಗ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ

(ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ) ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಅವಳು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅಥವಾ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ಎಂದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?

ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ : ಮುಟ್ಟಾದ ದಿನಾಂಕ ಎಪ್ರಿಲ್ 8, 1995. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬೇಕಾದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಕೊನೆಯ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಾಂಕ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ 9 ತಿಂಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ (ಮುಟ್ಟಾದ ತಿಂಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು) ಅದಕ್ಕೆ 7 ದಿನವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು. ಅಂದರೆ ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ

ಮುಟ್ಟಾದ ದಿನಾಂಕ : ಎಪ್ರಿಲ್ 8, 1995

ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವುದು : ಜನವರಿ 8, 1996

7 ದಿನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ : 7

ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕ : ಜನವರಿ 15, 1996

ಅದರ ಮುಟ್ಟಾದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೇಳದೇ ಇರಬಹುದು. ಆಗ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು? ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಮುಟ್ಟಾದ ದಿನ ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಬ್ಬ, ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ಅಮವಾಸ್ಯೆ, ಜಾತ್ರೆ, ಕೊನೆಯ ಲಗ್ನದ ವೇಳೆ, ಮಳೆಯ ನಕ್ಷತ್ರ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕುರಿತು ಯಾವ ದಿನ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ, ತಿಂಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮೇಲಿನಂತೆ ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ ಒಂದು ವಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ವಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಾದ ದಿನಾಂಕ, ಇಲ್ಲವೇ ವಾರದ ಇಲ್ಲವೇ ಘಟನೆ ಬರುವ ತಿಂಗಳಿಂದ ಹಿಂದೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಾರ ಸೇರಿಸುವುದು (7 ದಿನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು) ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಘಟನೆಗಳ ವಿವರ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಮಹತ್ತರ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ತಿಂಗಳ, ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ.

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಮುಖ್ಯ ಘಟನೆಗಳು	ತಿಂಗಳು	ದಿನಾಂಕ:ವಾರ ದಿನ
01	ಸಂಕ್ರಾಂತಿ	ಜನವರಿ	14ನೇ ದಿನಾಂಕ
02	ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ	ಫೆಬ್ರವರಿ/ಮಾರ್ಚ್	ಅಮವಾಸ್ಯೆ
03	ಗುಡ್‌ಫ್ರೈಡೇ	ಮಾರ್ಚ್, ಎಪ್ರಿಲ್	ಹುಣ್ಣಿಮೆ
04	ಬೆಂಗಳೂರು ಕರಗ	ಮಾರ್ಚ್, ಎಪ್ರಿಲ್	ಹುಣ್ಣಿಮೆ
05	ಯುಗಾದಿ	ಮಾರ್ಚ್, ಎಪ್ರಿಲ್	ಅಮವಾಸ್ಯೆ
06	ರಂಜಾನ್	ಫೆಬ್ರವರಿ, ಮಾರ್ಚ್	
07	ಮೊಹರಾಂ	ಮೇ	
08	ಕಡೆಯಲಗ್ನ	ಜೂನ್	
09	ಭೀಮನ ಅಮವಾಸ್ಯೆ	ಜುಲೈ, ಆಗಸ್ಟ್	ಅಮವಾಸ್ಯೆ
10	ಗೌರಿ-ಗಣೇಶ	ಆಗಸ್ಟ್, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	
11	ಕೃಷ್ಣಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿ	ಆಗಸ್ಟ್, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	
12	ಮಹಾಲಯ ಅಮವಾಸ್ಯೆ	ಅಕ್ಟೋಬರ್	ಅಮವಾಸ್ಯೆ
13	ಆಯುಧ ಪೂಜೆ, ವಿಜಯ ದಶಮಿ	ಅಕ್ಟೋಬರ್	
14	ದೀಪಾವಳಿ	ಅಕ್ಟೋಬರ್, ನವೆಂಬರ್	ಅಮವಾಸ್ಯೆ
15	ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್	ಡಿಸೆಂಬರ್	ಕೊನೆಯ ವಾರ

ಇದಲ್ಲದೆ ಆಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ಜಾತ್ರೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಪಡೆದು ತಿಂಗಳು ವರ್ಷವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ - ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ (ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ)

1. ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮ(ರಾಮಪ್ಪನವರ ಪತ್ನಿ) ಬೆಗ್ಗರ್ ಕಾಲೋನಿ ಇವರು 1995ರಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಬೆಂಗಳೂರು ಕರಗದ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಮುಟ್ಟಾಗಿರುವರೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರೆ, ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮನವರ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕ ಯಾವುದು?
2. ಅಮೀನಾಬಿ(ಮೆಹಬೂಬ್‌ಪಾಷ ರವರ ಪತ್ನಿ) ಫ್ರೆಜ್‌ರಟಾನ್ ಬಡಾವಣೆ, ಇವರು ಮೊಹರಂ ತಿಂಗಳ ಎರಡನೇವಾರ ಮುಟ್ಟಾದವರೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಮೀನಾಬಿ ಇವರು ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕ ಯಾವುದು?
3. ಶ್ರೀಮತಿ ಅಯರಿನ್ (ಲೌದ್ರ ಫರ್ನಾಂಡೀಸ್‌ರವರ ಪತ್ನಿ) ಅಲಸೂರು ಇವರು ದಿನಾಂಕ 11.2.95 ರಂದು ಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ ಇವರು ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕ ಯಾವುದು?

(ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ 5 ನಿಮಿಷ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಉತ್ತರ ಸಿದ್ಧವಾದೊಡನೆ ತರಬೇತುದಾರರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಸರಿ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ)

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಗುರ್ತಿಸುವುದು

❖ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಎಂದರೇನು?

❖ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

❖ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳೇನು?

❖ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು?

❖ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರ್ತಿಸುವಿರಿ?

✱ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಆಯಾಸ ನಿಶ್ಚೇಷಳಾದಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ 10 ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕೆಂಪುಗೋಲಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಇದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅದರ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

✱ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರವಿಲ್ಲದ ಹೆರಿಗೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಬಸುರಿಯಾಗುವುದು (3ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆ.

ಪ್ರತಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಪೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕೊರತೆಯೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ ದಾರಿಮಾಡುತ್ತದೆ.

✱ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಬಹುಬೇಗ ಬಳಲುತ್ತಾಳೆ. ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಸುಸ್ತು, ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಸ್ತ್ರಾವ, ದಿನತುಂಬದ ಹೆರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ತ್ರಾವವಾಗಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ($2\frac{1}{2}$ ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ) ಇದ್ದು ಹುಟ್ಟು ಮಗುವಿಗೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಾಗಬಹುದು. ಶಿಶು ಮರಣದ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಆದುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಾಗದಂತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣ

ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ



ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ



ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಕುಟಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ಮಾಸಲು ಬಿಳಿಬಿಳಿಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ನೋಡಲು ಅಶಕ್ತಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಅವರ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪೆಯ ಒಳಭಾಗ, ಕೆಳತುಟಿ, ನಾಲಗೆ, ಉಗುರು, ಅಂಗೈ ಬಿಳಿಬಿಳಿಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಚಮಚದಂತೆ ತಗ್ಗು ಬೀಳುವುದು, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರದಂತೆ ನೀವೂ ಸಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಗುತಿಸಬಹುದು.

❖ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಎಲ್ಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ, ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪು, ಬೆರಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಪಾಲಕ್‌ಸೊಪ್ಪು, ಹುರಳಿಕಾಯಿ, ನೀರುಳ್ಳಿ, ರಾಗಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

❖ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಪ್ರತಿದಿನ ನುಂಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಮಾತ್ರೆಯ ದಾಸ್ತಾನುಗಾರರಾಗಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಂತೆ ಒಂದು ದಿನದವರೆಗೆ ವಿತರಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳಾದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತಾಯಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಿಣಿಸ್ತ್ರೀ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.

- ❖ ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಕೂಡಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ❖ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಧರ್ನುವಾಯು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬರುವ ಧರ್ನುವಾಯುವಿನಿಂದ ರಕ್ತಣೆ ಪಡೆಯಲು ಎರಡು ಟಿ.ಟಿ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪಡೆಯುವುದು.
- ❖ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
- ❖ ಪ್ರತಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ತಪ್ಪದೇ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ತಪಾಸಣಾ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ❖ ಅಪಾಯ ಚಿನ್ನಗಳೇನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ (ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಶಿಶುವಿನ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ತೀವ್ರವಾದ ಚಲನೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ) ವೈದ್ಯರನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು.
- ❖ ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಪಂಚಶುಚಿತ್ವ (ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಥಳ, ಶುದ್ಧವಾದ ಕೈ, ಶುದ್ಧವಾದ ಹೊಸ ಬ್ಲೇಡ್, ಶುದ್ಧವಾದ ದಾರ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧವಾದ ಹೊಕ್ಕಳಬಳ್ಳಿಯ ಕಟ್ಟು ಏನನ್ನು ಹಚ್ಚಬಾರದು) ಅನುಸರಿಸುವ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು. ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದವರಿಂದಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ನಡುವೆ ಅಂತರದ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.

ಸಾರಾಂಶ : ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ಗುರ್ತಿಸಿದ ನಂತರ ಅವಳು ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಅಥವಾ ತಿಂಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕುರಿತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮರಣವನ್ನು ನಾವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ-1. ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತೀರಿ?

ಪ್ರಶ್ನೆ-2. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಪ್ರಶ್ನೆ-3. ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಯಾವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ.

ವಿಡಿಯೋ ಫಿಲ್ಮಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ದಿನದ ಪಾಠದ ಬಗ್ಗೆ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ

II ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವುದು

ಉದ್ದೇಶ : ಪಾಠದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಅಪಾಯದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುವುದು.

ಒಟ್ಟು ಸಮಯ : 2.00 ಘಂಟೆ

ಒಟ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು : 2

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ವಿಷಯ	ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ	ಶಿಕ್ಷಣ ಸಾಧನ
01	ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಚರ್ಚೆ	ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸುವುದು ಕ್ಷೇತ್ರ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ
02	ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ತುರ್ತುಕ್ರಮ	ಚರ್ಚೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ	ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸುವುದು ವಿಡಿಯೋ ಫಿಲ್ಮಿ

ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣು ತಾಯ್ತನವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗೂ 14 ರಿಂದ 44 ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾಗಬಲ್ಲಳು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತಾಯಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಗು ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 20 ರಿಂದ 30 ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದು, ತಾಯ್ತನ ಹೊಂದಲು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದಂತಹ ಅವಧಿ. ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಮರಣ ಹೊಂದಬಹುದು.

✳ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಎಂದರೆ ಯಾರು?

✳ ಅಪಾಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಯಾವುವು ಮತ್ತು ಏಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ?

✳ ಅಪಾಯ ತರಬಹುದಾದ ಸಂಗತಿ(ವಿಷಯ) ಗಳನ್ನು ನಾವೀಗ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

(1) ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದು.



(20 ವರ್ಷದ ಮೊದಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವುದು)

ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ

- ❖ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಆಗಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಎಲುವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥಳಾಗುತ್ತಾಳೆ.
- ❖ ಗರ್ಭಕೋಶ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಯೋನಿ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣ ಇನ್ನೂ ಹೊಂದಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ
- ❖ ಗರ್ಭಸ್ತ್ರಾವವಾಗಬಹುದು
- ❖ ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು
- ❖ ದಿನತುಂಬದ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದು
- ❖ ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕದ ಶಿಶು ಜನನ (2 1/2 ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ)
- ❖ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು.
- ❖ ಬೆಳೆಯುವ ದೇಹ ಮತ್ತು ಗರ್ಭದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ.
- ❖ ರಕ್ತಹೀನತೆ
- ❖ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ
- ❖ ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕದ ಶಿಶು ಜನನ
- ❖ ಹೆರಿಗೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾದ ಕೆಲವು ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳಿಂದರೆ
- ❖ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳದೆ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ❖ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅಸಮರ್ಥಳು.

ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮೊದಲು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು

ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡಬಲ್ಲ ಘಟನೆಗಳು



ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವುದು

- ❖ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ❖ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿ ಶಿಶು ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಮರಣವಾಗಬಹುದು.
- ❖ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ❖ ಮಾಸು ಬೇರ್ದಡಲು ಅಧಿಕ ಸಮಯವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು.
- ❖ ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕದ ಶಿಶು ಜನನ
- ❖ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮಗು ಜನನವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಕುಳ್ಳಿಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ



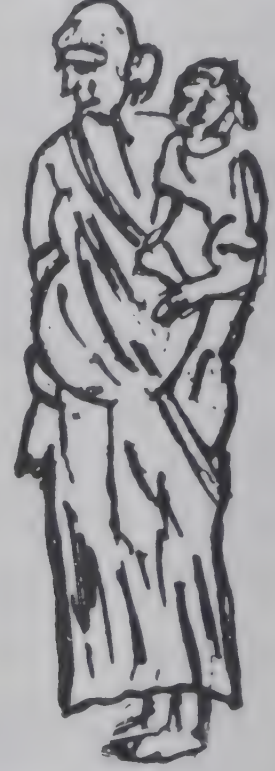
ಕುಳ್ಳಿಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ

ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರ (145cm ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ)

ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರವಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಾಳೆ. ಕಟೇರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆಗಿಂತ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

(4) ಕಡಿಮೆ ತೂಕ (40 ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ)ದ ಸ್ತ್ರೀ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭದ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರಲು ಅಸಮರ್ಥಳಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ - ಪ್ರಸವೋತ್ತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಅಂತರವಿಲ್ಲದ ಹೆರಿಗೆ



ಮೂರು ವರ್ಷದ ಒಳಗಾಗಿ ಪುನಃ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದು

ಹೆರಿಗೆಗಳ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 3 ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈಗಿನ ಗರ್ಭ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ರಕ್ತವನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯಲು ಕನಿಷ್ಠ 3 ವರ್ಷವಾದರೂ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಂಟಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಶಿಶುವೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು. ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕದ ಶಿಶು ಜನನ.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆರಿಗೆ



- ❖ ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಧರಿಸುವದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲ ಹೀನವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ❖ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾದ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಷ ಹರಿಯಬಹುದು.
- ❖ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ❖ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಜಾರುವಿಕೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.
- ❖ ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶು ಜನನವಾಗಬಹುದು.
- ❖ ಅವಧಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು.
- ❖ ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕದ ಶಿಶು ಜನನ.

ತೀವ್ರತರವಾದ ರಕ್ತಹೀನತೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇಕಡಾ 50 ರಷ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ದಿನತುಂಬದ ಹೆರಿಗೆ, ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕದ ಶಿಶು ಜನನ, ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ತಾಯಿ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಯ ಪರಿಣಾಮ ತಿಳಿದು ಅಪಾಯದ ಚಿನ್ನೆಯನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆ : ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆ : ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿದ್ದರೆ

- ❖ ಹೆರಿಗೆಯನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿದ್ದರೆ,
- ❖ ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿದ್ದರೆ,
- ❖ ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶು ಜನನವಾಗಿದ್ದರೆ,
- ❖ ಮಾಸು ಬೇರ್ಪಡದೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ್ದರೆ

ಸದ್ಯದ ಗರ್ಭದ ವಿವರ

- ❖ ಅತಿ ದೊಡ್ಡದಾದ ಹೊಟ್ಟೆ(ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ)
- ❖ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ನಡಿಗೆ
- ❖ ಶಿಶುವಿನ ಚಲನೆ - ತೀರ ಕಡಿಮೆ, ತೀವ್ರವಾದ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು
- ❖ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ಣ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ❖ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು) $\frac{120}{80}$
- ❖ ತೂಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ (ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 3 ಕೆ.ಜಿ. ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು)

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅದುದರಿಂದ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಸಾರಾಂಶ : ತೊಡಕಿನ ಗರ್ಭ, ತಾಯಿ ಮರಣದ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು, ತೊಡಕನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ

ಗುರ್ತಿಸಿ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಅಪಾಯ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಇರುವಾಗ, ಹೆರಿಗೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಅಪಾಯದ ಚಿನ್ನೆಯನ್ನು ನೀವು ಗುರ್ತಿಸಿದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮರಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ-1. ಅಪಾಯದ ಚಿನ್ನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ-2. ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅಪಾಯಗಳೇನು?

ಅಪಾಯದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ತುರ್ತು ಕ್ರಮ

ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಅಂತಹ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಏಕೆಂದರೆ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಮರಣದ ನಡುವೆ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ತಕ್ಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ

- ❖ ಪ್ರಸವಾತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಅರಿವಳಿವಾ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಉಪಕರಣ ರಕ್ಷವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸುವ ಸೌಲಭ್ಯ ಹಾಗೂ ದಿನದ 24 ಘಂಟೆ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮರಣವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದು.

ನಿವಾರಣಾ ಕ್ರಮ :

- ❖ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವಾಗ ತಾಯಂದಿರ ಸಭೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ 18 ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. 20 ವರ್ಷದ ನಂತರವೇ ಮೊದಲ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದರಿಂದ ಅನುಕೂಲದ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಅಂತರದ ಹೆರಿಗೆಯ ಕುರಿತು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿಡಲು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ನೀವು ದಾಸ್ತಾನುದಾರರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿರೋಧ ನುಂಗುವ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದು.
- ❖ ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬದ ಸೂತ್ರದ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.
- ❖ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ, ಪ್ರಸವದ ನಂತರ) ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ತಡ ಮಾಡದೇ ವಾಹನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ, ರಕ್ತ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುವ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ರವಾನಿಸುವುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ (ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ) ಕಾಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎತ್ತರಿಸಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಟ್ಟು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಅವಳ ಜೊತೆ ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧು, ಪತಿ ರಕ್ತ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರಾಗಬಲ್ಲರೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.

ಸಾರಾಂಶ : ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ತೊಡಕನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ, ತುರ್ತುಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮರಣ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ

1. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ಅಪಾಯದ ಚಿನ್ನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ 8 ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ ನೋವಿಲ್ಲದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ತುರ್ತುಕ್ರಮವೇನು?
3. ಚಿಕ್ಕ, ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಯಾಕೆ?
(ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಸುವುದು)

III ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು

ಉದ್ದೇಶ : ಪಾಠದ ನಂತರ, ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರ ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಒಟ್ಟು ಸಮಯ : 1 ಘಂಟೆ 45 ನಿಮಿಷ
ಒಟ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು : 1

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ವಿಷಯ	ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ	ಶಿಕ್ಷಣ ಸಾಧನ
01	ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ	ಚರ್ಚೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ	ಕ್ಷೇತ್ರ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ

ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು

✳ ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಎಂದಾದರೂ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಾ? ಶಿಬಿರವನ್ನು ಏಕೆ ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು? ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅದರ ಸಮಯ, ಹಣದ ಉಳಿತಾಯವಾಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದರ ಫಲದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಬರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದವರ ಸಹಕಾರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ, ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ನೀಡಿ ಮನೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ವಿತರಣಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಿರುಗುವುದು ಸೇವೆಯ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ದಿನ ವಾರದಂದು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಶಿಬಿರ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿಬಿರ ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ❖ ಶಿಬಿರ ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಕುರಿತು ಕ್ಷೇತ್ರದ ಮುಖಂಡರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.
 - ❖ ಇತರೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ (ಅಂಗವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ, ಮೊಹಲ್ಲಾರ ಯಜಮಾನತಿ, ಯಜಮಾನ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ತಾಯಿ) ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಒಂದು ಸ್ಥಳದ ಆಯ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರ, ಇಲ್ಲವೇ ಶಾಲೆಯ ಕೊಠಡಿ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನರೂ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.
 - ❖ ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನರು ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ವಾರ ಹಾಗೂ ಸಮಯ.
 - ❖ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಶಿಬಿರ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದರೆ ಶಿಬಿರ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದು.
 - ❖ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಶಿಬಿರದ ದಿನ ಸಮಯ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ.
- ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು : ಕಿರಿಯ ಮುಖ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯರಿಂದ.
- ❖ ಎಲ್ಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

- ❖ ಟಿ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ಪೊಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದು.
- ❖ ತೂಕ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು.
- ❖ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ನೀವು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ❖ ತಾಯಂದಿರ ಸಭೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.
- ❖ ಅಪಾಯದ ಚಿನ್ನೆಯ ಕುರಿತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.
- ❖ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ದ್ರಾವಣ ತಯಾರಿಕೆ ಕುರಿತು ಪೊಟ್ಟಣ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.
- ❖ ನೀವು ದಾಸ್ತಾನುದಾರರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪೊಟ್ಟಣ, ಕ.ಪೊಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಮಾತ್ರ, ಮಲೇರಿಯಾದ ಗುಳಿಗೆಗಳು ನಿರೋಧ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದು.

ಶಿಬಿರದ ನಂತರ :

ಈ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಫಲಾನುಭವಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ, ಬಾರದಿದ್ದುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಮುಂದಿನ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ತಪ್ಪದೇ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ಸಿಗುವಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ನೀವು ಸಮುದಾಯದೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟು ಮುಂದಿನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಈಗಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ತೀರ ಹಿಂದುಳಿದಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

(ಎಲ್ಲ 3 ಗುಂಪುಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಸುವುದು)

ಭಾಗ -2

ಬಾಣಂತಿ ಆರೈಕೆ

- I. ಬಾಣಂತಿ ಆರೈಕೆ
- II. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ
- III. ಸೊಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ

I ಬಾಣಂತಿ ಆರೈಕೆ

ಉದ್ದೇಶ : ಪಾಠದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿತನದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾಗುವುದು.

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರದ ಮೊದಲ 42 ದಿನಗಳನ್ನು ಬಾಣಂತಿ ತನದ ದಿನಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಇರುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವೆಲ್ಲ ನೋಡಿರಬಹುದು ಬಾಣಂತಿಯರನ್ನು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿಟ್ಟು ಬಹಳ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

1. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾವುವು?
2. ಬಾಣಂತಿ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇನು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?
3. ತೊಂದರೆ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ನೀವೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಆಗಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

❖ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಗರ್ಭಕೋಶ ಬಿರುಸು ಆಗುವುದು ಜೊತೆ ಹೊಕ್ಕಳಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ 2 ಬೆರಳಿನಷ್ಟು ಕುಗ್ಗುವುದು.

2, 5 ಹಾಗೂ 10 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 12 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾರದಷ್ಟು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಕ್ಷಣ. ಮಾಸಿದ ತುಂಡು, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಾರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸೊಂಕು ತಗುಲಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ನಿಧಾನವಾಗುವುದು.

ಬಾಣಂತಿ ಭೇಟಿಯ ಉದ್ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಸರುವ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಬಾಣಂತಿ ಸ್ರಾವವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲ 3 ದಿನ ಈ ಸ್ರಾವದ ಬಣ್ಣ ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದು ನಂತರ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ನಂತರ ಮಾಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10 ರಿಂದ 12 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸ್ರಾವವಿದ್ದು ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ ದುರ್ಗಂಧ ವಾಸನೆ ಇರುವ ಸ್ರಾವವು ಬಾಣಂತಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ :

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೊದಲ 24 ರಿಂದ 48 ಘಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಸ್ತನದ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿ ತುಂಬ ಅರೇ ಹಳದಿ, ತೆಳುವಾದ ದ್ರವ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಳದಿ ದ್ರವಕ್ಕೆ ಕೊಲೊಸ್ಟಮ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಮೃತದಷ್ಟು ಮಹತ್ವವಾಗಿದ್ದು, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವಿದೆ.

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ನೀವು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕಿರಿಯ ಮುಖ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಬಾತ್ಮಿದಾರರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ನೋವು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಬಿರುಸಾದ, ಸೀಳಿದ ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.

❖ ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ(ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, 6, 7 ಗ್ಲಾಸ್ ಪ್ರತಿ ದಿನ)

❖ ತರಕಾರಿ, ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು, ಇತ್ಯಾದಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲು ತಿಳಿಸಿ.

❖ ನಿಧಾನವಾದ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬಾಣಂತಿ ಅವಧಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಸೀಳಿದ ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟಿನ ತಾಯಂದಿರು ಶಿಶುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ. ತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ತೆಳುವಾದ ವ್ಯಾಸ್‌ಲೀನ್ 2-3 ದಿನದ ವರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ



- ❖ ಶಿಶುವನ್ನು ಕೈಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಶಿಶುವನ್ನು ಎದೆಗೆ ಅವುಚಿಕೊಂಡು, ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಕೂಸಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮೊದಲು ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಹಿಂಡಿರಿ.
- ❖ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಡಿಸಿ, ನಂತರ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ನವಿರಾಗಿ ನೀಡಿವದರೆ 'ತೇಗು' ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಶಿಶುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಒಂದೇ ಹೊದಿಕೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ❖ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗಲ್ಲ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ, ಮೊಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಸುತನ ಹಾಗೂ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಎಳೆ ಕಂದಗಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲು ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶವಾದ ಆಹಾರ. ಈಗ ತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉಳಿವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು, ಮುಂದುವರಿಸಲು, ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಈ ಹತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆಯ ಸೂತ್ರಗಳು ದಿನನಿತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಈ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವ ಜಾಣತನವನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ತರಬೇತಿ

ಕೊಡಬೇಕು.

3. ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗುವ ಲಾಭ (ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ರೋಗ, ನಿರೋಧಕ, ಬಾಂಧವ್ಯ)

ಮತ್ತು ಇದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.

4. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಾಯಿ, ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
5. ಎದೆಹಾಲು ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಣಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಅದರಲ್ಲೂ ತಾಯಿ, ಮಗುವಿನಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
6. ಈಗ ತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ 4-6 ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು, ನೀರು, ಡಬ್ಬದ ಹಾಲು, ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನೀರು, ಗ್ರೈಫ್‌ವಾಟರ್, ಎಣ್ಣೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ. ವಿಟಮಿನ್ ಹನಿಗಳು, ಟಾನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.
7. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಒಟ್ಟಿಗೆ 'ಒಂದೇ ಕೋಣೆ' ಅಥವಾ 'ಒಂದು ಹಾಸಿಗೆ'ಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.
8. ಮಗು ಬೇಕೆಂದಾಗಲಿಲ್ಲಾ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು, ಡೈರಿ ಹಾಲು, ಕೊಡಲೇ ಬೇಕಾದಾಗ, ಬಟ್ಟಲು ಚಮಚದಿಂದ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
9. ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಚೀಪುವ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ರಬ್ಬರಿನ ನಿಪ್ಪಲುಗಳು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
10. ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜನ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಂಘ ಅಥವಾ ಗುಂಪು ಕಟ್ಟುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದ ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಇವರಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಎದೆಹಾಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ

ಸಾರಾಂಶ : ಬಾಣಂತಿ ಆರೈಕೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬಾಣಂತಿ ಅವಧಿಯಾಗಿ ತಾಯಿಯು ಹೊಸತನವನ್ನು ಪಡೆದು ಜೀವನ ಜೀವಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಾಯಿತನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ

1. ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವುವು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ.
 2. ಶಿಶುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರ ಕುರಿತು ಬಾಣಂತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.
 3. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.
- (ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಸುವುದು)

II ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ 240 ಶಿಶುಗಳು ಅಂದರೆ ಘಂಟೆಗೆ 10 ಶಿಶುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಅಂದರೆ 120 ಶಿಶುಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ 4 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಈ ಸಾವಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದು, ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟುತೂಕ, ದಿನ ತುಂಬದ ಮಗು, ಮತ್ತು ನಂಜು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಆರೈಕೆ

ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಗು ಅಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು. ಊರಿನ ನಾಳವನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಿ ಶಿಶು ಆಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಿಶುವಿನ ಬಣ್ಣ ನೀಲಿಯಾಗಿದ್ದರೆ. ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ನೀವು ಹೆರಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ದಾಯಿ ಬಾಯಿಗೆ ಬಾಯಿ ಉಸಿರುನೀಡಿ ಶಿಶು ಆಳುವಂತೆ ಮಾಡುವಳು. ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ರಕ್ತ, ಲೋಳೆ ಮತ್ತು ಕರಿಮಲವನ್ನು ಎರೆಸಿ ತೆಗೆದು, ತಲೆಗೆ ಕುಲಾವಿಕಟ್ಟಿ ತಾಯಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿಡಬೇಕು.

ಹುಟ್ಟಿದ 30ನಿಮಿಷದ ಒಳಗಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಬೇರೆ ಪಾನೀಯಸಕ್ಕರೆ ನೀರು ಜೇನು ಇತ್ಯಾದಿ ಕುಡಿಸಬಾರದು.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ತೂಕಮಾಡಿ, ದಾಖಲಿಸುವುದು

ಶಿಶುವಿನ ಹುಟ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ತೂಕ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆತು ಮುಂದೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೇಚಿಸಬಹುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಶಿಶುಗಳ ತೂಕ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೂ ಸಹ ಈಗ ಎಲ್ಲ ದಾಯಿಯವರಿಗೆ ತೂಕದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ತೂಕ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು

ತೂಕ 2 1/2 ಕೆ.ಜಿ. ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು (ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ) - ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕ

2 ರಿಂದ 2 1/2 ಕೆ.ಜಿ (ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ) - ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕ

2 ಕೆ.ಜಿ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ (ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ) ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕ

ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕದ ಶಿಶುವಿಗೆ - ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆರೈಕೆ, ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವುದು ತಾಯಿ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ

ಕಡಿಮೆ ತೂಕ (2 ರಿಂದ 2 2/1 - ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ ಅಂದರೆ ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವುದು

ಸೊಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು.

ಕಡಿಮೆ ತೂಕ (2 ಕೆ.ಜಿ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ) - ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸುವುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೊಣೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ಮಂಚದಿಂದ 1 1/2 ಅಡಿ ಎತ್ತರದಿಂದ 200 ಕ್ಯಾಂಡಲ್ ಬಲ್ಬ ಶಾಖ ಬರುವಂತೆ ಇಡುವುದು, ಮಗು ಶಾಖವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸೊಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರ ಹೊರತಾಗಿ ಯಾರು ಮುಟ್ಟಬಾರದು ಪದೇ ಪದೇ ಹಾಲುಣಬೇಕು. ಶಿಶುವಿಗೆ ತೂಕ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು ?

ಗಂಡಾಂತರದಲ್ಲಿರುವ ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವುದು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮಗು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ್ದಿರುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಾಂತರದಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ನೀಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮಗು - ಜೋರಾಗಿ ಆಳುತ್ತದೆ.

❖ - ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ

❖ - ಎದೆಯ ಒಳಸೆಳೆತ ಇರುವುದಿಲ್ಲ

❖ - ಕೈ ಕಾಲು ಆಡಿಸುತ್ತದೆ

❖ - ತಲೆಯ ಗಾತ್ರ ನೋಡಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಗಂಡಾಂತರದಲ್ಲಿರುವ ಮಗು- ದುರ್ಬಲ ಅಥವಾ ಕೀರಲು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಆಳುತ್ತದೆ.

❖ - ಉಸಿರಾಟ ಅತಿ ವೇಗ ಅಥವಾ ಅತಿ ನಿಧಾನ

❖ - ಪಕ್ಕೆ ಒಳಸೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ.

❖ - ಕೈ ಕಾಲು ಮುದುರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ

❖ - ತಲೆ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಅಥವಾ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಇಲ್ಲವೆ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಗಂಡಾಂತರದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ, ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ರವಾನಿಸಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

❖ - ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮೊಲೆ ಚೀಪುತ್ತಿದ್ದೂ, ಈ ಮೊಲೆ ಜೀಪಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದರೆ

❖ - ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ

❖ - ಅಸಹಜವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ಗಂಟು) ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ

❖ - ಶಿಶು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಕಾಮಾಲೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ

❖ - ಆಜನ್ಮನ್ಮೂನತೇ (ಗುದ್ದಾರ , ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ತರದಿರುವುದು)

❖ - ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿ, ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

() ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ

1. ಶಿಶುವಿನ ತೂಕ 2 ಕೆ.ಜಿ. 200 ಗ್ರಾಂ - ಶಿಶು ಆರೈಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ?
2. ನವಜಾತ ಶಿಶು ಗಂಡಾಂತರದಲ್ಲಿಯೆಂದು ಹೇಗೆ ಗುರ್ತಿಸುವಿರಿ?
3. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ?
(ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಸುವುದು)

III ಸೊಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ

ಶಿಶು ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಸೊಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪಾಲಕರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ಆರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ಒಳಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಿದರೆ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ಈ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು ಯಾವುವು ?

❖ - ಮಾರಕ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ನೀಡುವ ಲಸಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು?

❖ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ತಿಂಗಳುಗಳು ಯಾವುವು? (ಲಸಿಕೆ ತಪಶೀಲು)

ಬಾಲಕನು, ಗಂಟಲುಮಾರಿ, ನಾಯಾಕೆಮ್ಮು, ಧನ್ಯವಾಯು, ಪೋಲಿಯೋ ಹಾಗೂ ಧಡಾರ ಇವೇ ಆ ಆರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು. ಈ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ನೀಡಬಹುದಾದ ಲಸಿಕೆ-

ಬಿಸಿಜಿ - ಬಾಲಕನು - ಹುಟ್ಟಿದಾಗ (ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆ) ಇಲ್ಲವೆ 6 ವಾರದಲ್ಲಿ

ಟಿ.ಪಿ.ಟಿ. - ಗಂಟಲು ಮಾರಿ

ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು

6 ವಾರ, 10 ವಾರ 14 ವಾರ

ಧನ್ಯವಾಯು

1 1/2 ತಿಂಗಳು 2 1/12 ತಿಂಗಳು 3, 1/2 ತಿಂಗಳು)

ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿ :

ಪೋಲಿಯೋ

ಧಡಾರ ಲಸಿಕೆ :

ಧಡಾರ 9 ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ 12 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ

ಧನ್ಯವಾಯು :

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕೊಡುವುದು ರಿಂದ ನವಜಾತ ಧನ್ಯವಾಯುವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಲ ಕೊಟ್ಟನಂತರ ಎರಡನೇ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರ, ಇದ್ದರೂ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ಶಿಬಿರದ ದಿನ ಚೆಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆತರುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ನೀವು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಸಂಶಯ ನಿವಾರಿಸಿ, ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆತಂದು ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸುವ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಿದ ಹೆಮ್ಮೆಗೆ ನೀವು ಪಾತ್ರರಾಗುವಿರಿ. ಹಾಗೂ ಸೊಂಕಿನಿಂದ ಶಿಶು ಮರಣಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಂತಾಗಿವುದು.

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ:

ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹರಾದ ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ 56 ಮಕ್ಕಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದವರು (ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಸಿಕೆ) 32 ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ, ಶೇಕಡಾ 100 ರಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯಗಳೇನು ?

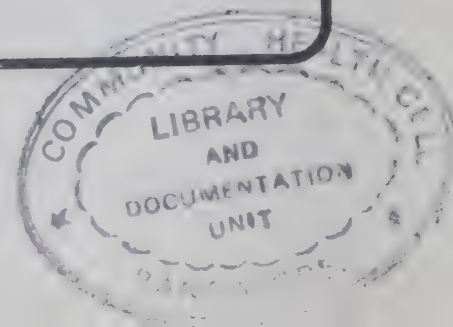
(ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಒದುವುದು)

ಭಾಗ -3

ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

- I. ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
- II. ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಕ್ಷಿಸುವುದು
- III. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳು
- IV. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

TM-120
04692



ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ

ಅಧಿಕ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ತ್ವರಿತವಾದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಧಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕ ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 1985ರಲ್ಲಿ 57 ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್ ಆಹಾರಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಯಾಗಿದ್ದು 1986-87 ರಲ್ಲಿ 161.7 ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಆದರೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ 394.8 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 465.5 ಗ್ರಾಂಗಳಿಗೆ ಏರಿತು. ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಹಸಿರುಕ್ರಾಂತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ 15 ದಶಲಕ್ಷ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

1. 10ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್ ಆಹಾರಧಾನ್ಯ
2. 190 ದಶಲಕ್ಷ ಮೀಟರ್ ಬಟ್ಟೆ
3. 3 ದಶಲಕ್ಷ ವಾಸದ ಮನೆಗಳು
4. 1,27,000 ಶಾಲೆಗಳು
5. 3,73,000 ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು
6. 12,000 ಹಾಸಿಗೆಗಳು (ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು)
7. 4 ದಶಲಕ್ಷ ಕೆಲಸಗಳು (ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು)
8. ಕುಟುಂಬದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಬುನಾದಿ
9. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಅನುಕೂಲವಾತಾವರಣ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಉಡುಪು
10. ಹಿತಕರವಾದ ಉಲ್ಲಸಕರವಾದ ಮಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಾಮಾಖ್ಯತೆ,
11. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಉತ್ಪಾದನೆ, ಜೀವನ ಮಟ್ಟದ ಸುಧಾರಣೆ
12. ಉಳಿತಾಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ
13. ಶಾಲೆಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಪೂರೈಕೆ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಸೇವೆಗಳ ಪೂರೈಕೆ
14. ನಿರುದ್ಯೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ
15. ಚಿಕ್ಕ, ನಿಯೋಜಿತ ಕುಟುಂಬಗಳು, ಸುಖ, ಶಾಂತಿ, ಪರಸ್ಪರ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಶಿಕ್ಷಣ

ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿವೆ. ದೊಡ್ಡ ಮನೆಗಳು ಈಗ ಪಾಲುಗಳಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಊರ ಮುಂದಿನ ಹೊಲಗಳಲ್ಲೂ ಮನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

- ❖ ಎರಡು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಹೆಚ್ಚಳ.
- ❖ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 30 ಜನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ❖ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 44,142 ಜನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ❖ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ 1 ಕೋಟಿ 61 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಈಗಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. (1991ರ ಜನ ಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ)
- ❖ ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಆಹಾರ, ವಸತಿ, ಬಟ್ಟೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಗಳು ದುರ್ಲಭವಾಗಿವೆ.

ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣ

- ❖ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ.
- ❖ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿತ.
- ❖ ಬಡತನ, ಅನಕ್ಷರತೆ ಮತ್ತು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ.
- ❖ ಗಂಡು ಮಗು ಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ
- ❖ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಗತಿ
- ❖ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಎಂದರೇನು?

ಕುಟುಂಬವು ಮಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅಂದರೆ ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ, ಮತ್ತು ಒಂದು ಮಗು ಇದ್ದು, ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ಚೊಕ್ಕ ಸಂಸಾರವು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಏಕೆ?

ಕುಟುಂಬ ಸಮಗ್ರ ಕ್ಷೇಮ ಯೋಜನೆಯೇ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ

ವೈಕ್ತಿಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ:

- * ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಪೂರ್ಣ ಸುಖ.
- * ಬಯಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳು.

ಕುಟುಂಬದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ:

- * ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ವಸತಿ, ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ.
- * ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಸಿ, ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ.
- * ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ.
- * ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಸುಧಾರಣೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ :

- * ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯ ಉತ್ತಮ ಬಾಳುವೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ವಿಸ್ತರಣೆ.
- * ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢ ಜನಸಂಪತ್ತು.
- * ಶಾಂತಿಯುತ ಸಹಬಾಳ್ವೆ.

ಮದುವೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸು

- ❖ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು. ದಂಪತಿಗಳಾಗಿ ಮುಂದೆ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ವಧೂವರರು ಪ್ರೌಢರಾಗಿರಬೇಕು.
- ❖ ಸರ್ಕಾರದ ಕಾನೂನಿನಂತೆ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು, ಗಂಡಿಗೆ 21 ವರ್ಷ ಆಗಿರಲೇಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೂ ಕ್ಷೇಮ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಕ್ಷೇಮ. ಇದರಿಂದ ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯ.

ಮಗು ಯಾವಾಗ

- ❖ ಮದುವೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಯಕೆ ಸಹಜ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ನೋಡಬೇಡವೇ? ಆದುದರಿಂದ 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ 30 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ತಾಯಿಗೂ ಕ್ಷೇಮ, ಮಗುವಿಗೂ ಕ್ಷೇಮ.

ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇವಲ ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣವಲ್ಲ

- ❖ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣದ ಗುರಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಜನಜೀವನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಬೇಡವಾದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಸೂಕ್ತ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಚಿಕ್ಕ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿವೆ.
- ❖ ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣದ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯವೂ ಹೌದು.

ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು.

1. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು
2. ತಾಯಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯ
3. ಜನನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಮಗು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಗು
4. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೂ ಗಮನ ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯವಿರುದಿರುವಿಕೆ
5. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ
6. ಕೆಲವು ವಿಧವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು

ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

1. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ಮಧ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರವಿದ್ದಾಗ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
2. ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗಮನವೀಯಲು ಸಮಯಾವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
3. ತಾಯಿ, ಮಗುವಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ವೃತ್ತಿ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಮುಂತಾದ ಫಲ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ

ಭಾಗವಹಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ

4. ಉತ್ತಮವಾದ ಉದ್ಯೋಗ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ
 5. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಮರಣಗಳ ನಿವಾರಣೆ.
 6. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸಂಭವಿಸುವ ಮರಣ, ಜನನ ಸಮಯದ ನ್ಯೂನತೆ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಮರಣ ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆ
 7. ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಿತವಾದ ವಾತಾವರಣ
 8. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ದೊರೆಯುವುದು.
- :: ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ಬೆಲೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುವು?

II ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು

1. ಅರ್ಹ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಅರ್ಹ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಮನವೊಲಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.
3. ಅರ್ಹ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅಂಗನವಾಡಿಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ದಂಪತಿಗಳು ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅವರಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ವಿಧಾನಗಳಾದ ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನ ಒಲಿಸುವುದು. ಪ್ರಥಮ ಮದುವೆಯಾದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅಂತರದ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಮಗು ಆದರೆ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಮನ ಒಲಿಸುವುದು.

ಮನ ಒಲಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

1. ಸ್ವತಃ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ವ್ಯಯುಕ್ತವಾಗಿ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.
2. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮನವೊಲಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಮಾಡಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.
3. ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಚಿತ್ರ ಪಟಗಳ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣಕೊಟ್ಟು ಮನ ಒಲಿಸುವುದು.
4. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಸಕ್ತಿರಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆ ವಿಭಾಗದ ಮುಖಂಡರಿಂದ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪಡೆದವರಿಂದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಮನ ಒಲಿಸುವುದು.
5. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುವುದು
6. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು
7. ಯಾವುದಾದರೂ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ? ಕೇಳುವುದು
8. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು.

9. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು.
10. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ದಂಪತಿಗಳ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡುವುದು.
11. ಚಿತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಸರಕರಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ವಿರ್ಪಡಿಸುವುದು.
12. ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನಗಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಕೇಳುವುದು ಅವರೊಡನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರುವ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
13. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವಾಗ ಜನರ ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವರಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು.
14. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪುವ ಮೊದಲು ಹಲವಾರು ಭೇಟಿ ನೀಡಲೆ ಬೇಕು.
15. ಸತತವಾಗಿ ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದರೆ, ಸಮಾಧಾನ ಹೊಂದಿರುವ ಫಲಾನುಭವಿಗಳ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ವಿವರಣೆ ಅಗತ್ಯ.

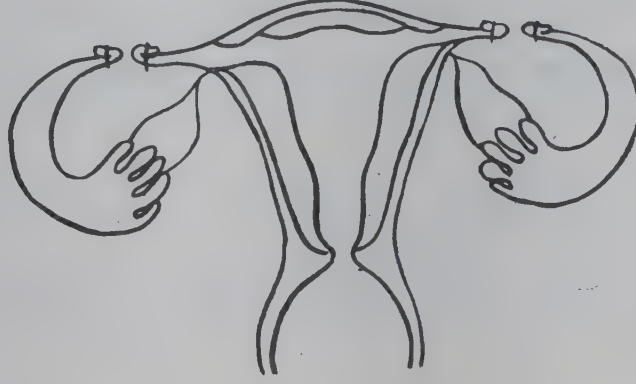
ಪ್ರಶ್ನೆ - ಅರ್ಹ ದಂಪತಿಗಳು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಹೇಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು? ಮತ್ತು ಮನಃಪೂರ್ವಕ ವಿಧಾನಗಳಾವುವು.

III ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನಗಳು - ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ

ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಗಂಡ ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿ ಬೇರೆ ಯಾವ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಿಕೆ :

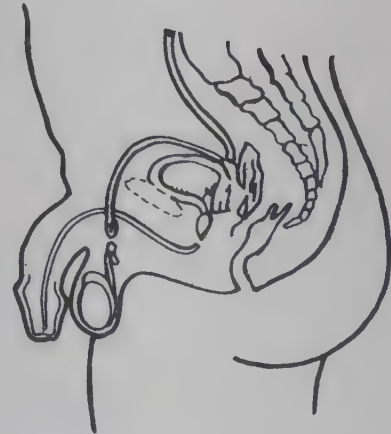
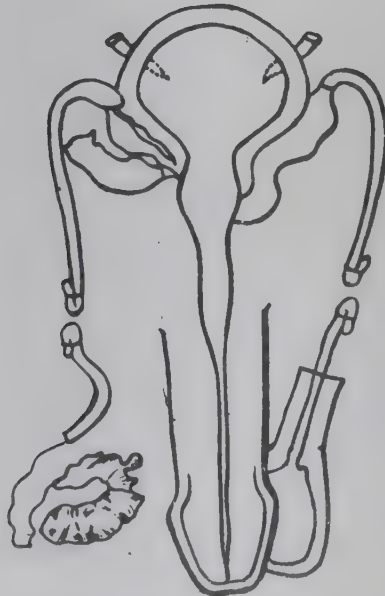


1. ವಯಸ್ಸು 20ರಿಂದ 40 ವರ್ಷಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರಬೇಕು.
2. ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಜೀವಂತ ಮಗು ಇರಬೇಕು.

ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅನುಸಂಧಾನ :

1. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದವರಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿ
2. ಜ್ವರ, ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇನೆಗಳಿವೆಯೇ ವಿಚಾರಿಸಿ ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

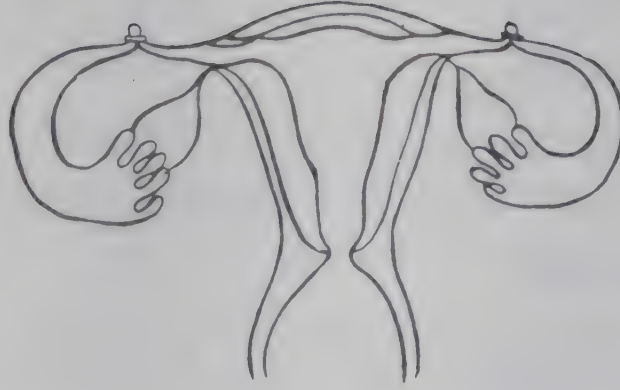
ಪುರುಷರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನ - ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ



- ❖ ಪುರುಷರಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯನಾಳವನ್ನು ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಕತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬೀಜಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ವೀರ್ಯಾಣು ವೀರ್ಯಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಾಶಯ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಂಭವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. “ವೀರ್ಯಾಣು” ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
 - ❖ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
 - ❖ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪುರುಷತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
 - ❖ ಇದರಿಂದ ಬೇಡವಾದ ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಭಯ ತಪ್ಪುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
 - ❖ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ವೀರ್ಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಇರುವ ಸಂಭವವಿರುವುದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬಿಬಿನಿರೋಧಾಂಶ ಬಳಸಬೇಕು.
 - ❖ ಅಗತ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯನಾಳಗಳ ಮರುಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಪ್ರಶ್ನೆ _ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು ?

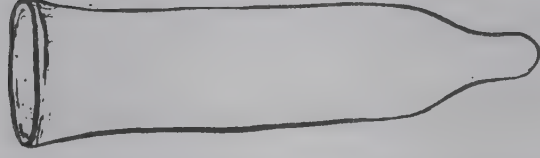
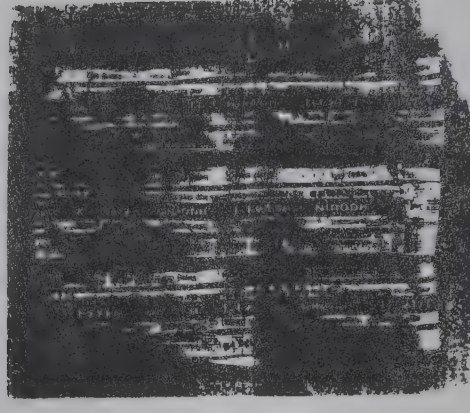
ಹೌದು.

ಉದರ ದರ್ಶಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



- ❖ ಉದರ ದರ್ಶಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸುಲಭವಾದ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.
- ❖ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ಒಂದು ದಿನದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯು ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲಳು.
- ❖ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಆಸ್ಪತ್ರೆ (ದವಾಖಾನೆ)ಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ❖ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ವಿಧಾನ.
- ❖ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕರಂಟಿನಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಅಂಡನಾಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಬೆಳಕಿನ ಸಾಧನವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಕರಂಟನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ❖ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪು.

ಪುರುಷರ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿದಾನಗಳು:
ನಿರೋಧ ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲ (ಕಾಂಡಂ)



- ❖ - ಇದು ಸರಳವಾದ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ, ವಿಧಾನ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಧಾನ. ಇದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು

- ❖ - ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ❖ - ಯಾರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಿಲ್ಲ.
- ❖ - ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

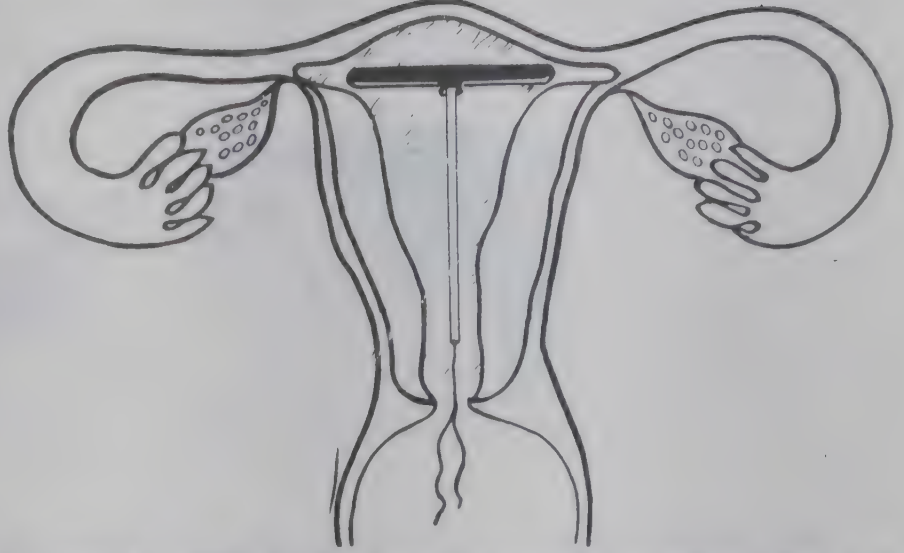
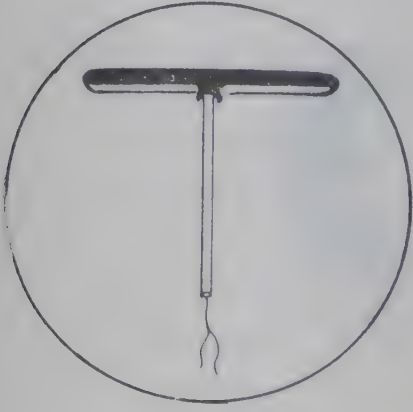
ಸೂಚನೆಗಳು : (ಕರಪತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ)

- 1) ನಿರೋಧ - ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲದ ತುದಿಯನ್ನು ಹೆಬ್ಬರಳು ಮತ್ತು ತೋರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡಾಗ ಇದರ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.
- 2) ನಂತರ ಉದ್ದೇಶಗೊಂಡಿರುವ ಗಂಡಸಿನ ಶಿಶ್ನದ ಪೂರ್ತಿ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ನಿರೋಧ ಸುರಳಿ ಬಿಚ್ಚಿ.
- 3) ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲಿರುವ ನಿರೋಧವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳಿ - ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯವು ಹೊರಗೆ ಬರದಂತಾಗುವುದು.

ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿರೋಧ ನೀಡಿ ಮರು ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಹೊಸ ಪೂರೈಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ - ನಿರೋಧ ಸಿಗುವ ಜಾಗಗಳು ಎಂದರೆ - ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, - ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ನೀಡಿ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನಗಳು - ಕಾಪರ್ ಟಿ ಕಾಪರ್ ಟಿ' ಎಂದರೇನು?



ಇದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಟಿ (T) ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುವ ಒಂದು ಸಾಧನ. ಇದನ್ನು ಪಾಲಿಥೀನ್ ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ನಡುವಿನ ನೆಟ್ಟಗಿರುವ ಭಾಗದ ಸುತ್ತ ಶುದ್ಧವಾದ ತಾಮ್ರದ ತೆಳುವಾದ ಸುರಳಿ ಇರುತ್ತದೆ.

- ❖ - ಪ್ರತಿದಿನ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಬಯಸದ ಮಹಿಳೆಗೆ
- ❖ - ವೈದ್ಯರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ❖ - ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳು ಸಾಕು.
- ❖ - ಒಮ್ಮೆ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ಮುಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಬಯಸುವವರೆಗೂ ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಎಂದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದು.
- ❖ - ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ದಂಪತಿಗಳ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹಲವಾರು ಸರಳ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಿಧಾನಗಳು ಇಂದು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ನೀಡಿ ನಂತರ ಕಾಪರ್ ಟಿ ಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡತಕ್ಕದ್ದು.

ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಳವಡಿಸಿದ ನಂತರ ಸೂಚನೆ :

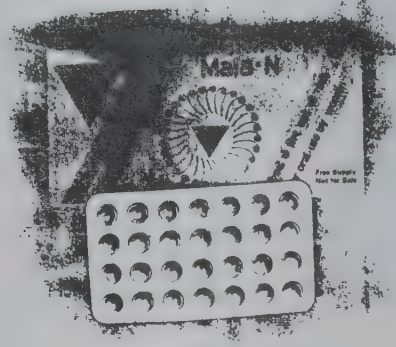
ಒಂದು ವಾರದ ಕಾಲ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಸ್ನಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತಸ್ನಾವ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ: ಅವಧಿಗಿಂತ ದೀರ್ಘವಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ, ವಿಶ್ವಸನೀಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಾಧನ. ಮುಂದೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಬಯಸಿದಾಗ ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ತೆಗೆಸಿಬಿಡಬಹುದು.

ಮರುಭೇಟಿ : ಕಾಪರ್ ಟಿ ಧರಿಸಿದ ಮಹಿಳೆ ಮರು ಭೇಟಿಯಿತ್ತು. ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ, ಸೊಂಟದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಕಾಪರ್ ಟಿ ಎಂದರೇನು?

: : ಮರುಭೇಟಿ ಎಂದರೇನು? ಮರುಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಬಾಯಿಂದ ಸೇವಿಸುವ ಗುಳಿಗೆಗಳು (ಮಾಲಾ)



(ಇದು ಜನನಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿರಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಾಯಿಂದ ಸೇವಿಸುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕವಾಗಿದೆ)

ತರಭೇತಿ ನೀಡುವವರು ಒಂದು ಮಾಲಾ ಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ತೋರಿಸಿ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಪೊಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ 28 ದಿನಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಪರಿಮಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಿ, ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯ:

ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಮಹಿಳೆಯು ಒಂದೇ ದಿನ ದೇವನೆ ತಪ್ಪಿದರೂ ಆಕೆಯು ಗರ್ಭಧರಿಸಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯು ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೂಚನೆಗಳು :

ಮಹಿಳೆಯು ಮೊದಲ ಸುತ್ತನ್ನು ಮುಟ್ಟಾದ 5ನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಬಾಣದ ಗುರುತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಮಾತ್ರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಂದಿನಂತೆ ಮುಟ್ಟು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.

: : ಪ್ರಶ್ನೆ : ಬಾಯಿಂದ ಸೇವಿಸುವ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿ?

IV ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳುವುದು
2. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
3. ಜನರು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.
4. ಆರೋಗ್ಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದು ಹಾಗೂ ಜನರ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಕುಶಲತೆ ಮತ್ತು

ಸಾಧನಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಜನರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮನೋಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ತತ್ವಗಳು

ಆಸಕ್ತಿ - ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ - ತಿಳಿದುದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಲಕರಣೆಗಳು

ಭಿತ್ತಿ ಪತ್ರಗಳು

ಕರಪತ್ರಗಳು

ಫ್ಲಾನರ್‌ಗಳು

ಮಾಡಲ್‌ಗಳು

ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು

ಪ್ಲಾಷ್‌ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳು

ಸಂವಹನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಅ) ಶ್ರೋತೃಗಳು ಎಂದರೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವವರು ಯಾರು?

ಆ) ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಇ) ಶ್ರೋತೃಗಳು ಆಗತ್ಯ, ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಹತೆ

ಈ) ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಂದೇಶ - ಇದರ ವಿವರ

ಉ) ಸಂದೇಶದ ಉಪಯುಕ್ತತೆ

ಊ) ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧನಗಳು

ಸಂಪರ್ಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಡೆತಡೆಗಳು ಇವೆ

ಅ) ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳು

ಆ) ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು

ಇ) ಪರಿಸರದ ಕಾರಣಗಳು

ಈ) ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರಣಗಳು

ಮೇಲೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ

1) ಅನುಕೂಲವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು

2) ಯೋಜಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವುದು

3) ಶ್ರೋತೃಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು

- 4) ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು
- 5) ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಸೂಕ್ತವೇ ?
- 6) ಭಾಷೆ, ಪದಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗಳು
- 7) ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೇಳಿ,
- 8) ಅನುಮಾನ ಸಂದೇಹಗಳಿದ್ದರೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ.

ಶ್ರವಣ ದೃಶ್ಯಮಾಧ್ಯಮಗಳು

ಶ್ರವಣ

ದೃಶ್ಯಮಾಧ್ಯಮಗಳು

ಚಲನಚಿತ್ರ ದೂರದರ್ಶನ ನಾಟಕ

ಶ್ರವಣ

ಮಾಧ್ಯಮಗಳು

ಟೀಪ್ ರಿಕಾರ್ಡ್ ಮೈಕ್ರೋ
ಫೋನ್ ಇಯರ್‌ಫೋನ್

ದೃಶ್ಯ

ಮಾಧ್ಯಮಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಮಾಡಲ್ ಪೋಸ್ಟರ್
ಸ್ಲೈಡ್ ಬಿ.ಹೆಚ್.ಸಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಶ್ರವಣ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಯಾವುವು ?

ಭಾಗ -4

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ

- I. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ
- II . ಅನ್ನಾಂಗಗಳು
- III. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು
- IV. ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆ
- V. ಅತಿಸಾರದ ನಿವಾರಣೆ

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾಧ್ಯಮಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ ತರಕಾರಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು, ಮಕ್ಕಳು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಲು ನಿರಂತರ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಆಗಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪಡೆಯಲು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆ, ಬಳಕೆಯ ಜಾಣ್ಮೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಸಮುದಾಯದ ಸಮನ್ವಯ.

❖ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

❖ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ.

❖ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರಕುವ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಬೆರಿಕೆಸೊಪ್ಪು, ದಂಟು, ಪಾಲಕ್ ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

❖ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

❖ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

❖ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಹಳದಿ ಹಣ್ಣು, ಮೀನು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಬಗೆಗಿನ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳು

ನೀವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಏರ್ಪಾಟನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು. ಜನರು ಯಾವ ರೀತಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ, ಯಾವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಷ್ಟ ಪಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಯಾವುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ನಮಗೆ ಆಹಾರ ಏಕೆ ಬೇಕು?



ಶರೀರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರಗಳು



ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳು



ರಕ್ತಸೆಯ ಆಹಾರಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ಗದಿಂದಲೂ ಕೆಲವಾರು ಆಹಾರ
ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದಿನ-ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ

I ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ

ಆಹಾರವನ್ನು 3 ವರ್ಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಆಹಾರ
2. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಆಹಾರ
3. ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಆಹಾರ

ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳು

1. ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು
2. ಬೇರುಗಳು, ಗಡ್ಡೆಗಣಸು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗಣಸು ಮತ್ತು ಮರಗೆಣಸು
3. ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ
4. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಂದರೆ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ವನಸ್ಪತಿ ಇವು ಉತ್ತಮ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲಗಳು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯ ತುಂಬಾ ಇದೆ. ಪುಟ್ಟಮಕ್ಕಳ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಗುವು ಪಡೆಯುವಂತಾಗಲು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಹ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುವಂತಹ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದಂತಹ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿವೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು (ಹೆಸರು, ಕಡ್ಲೆಕಾಳು, ಉದ್ದು, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಹುರುಳಿ(ಸೋಯಾಬಿನ್) ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಬೀಜಗಳು (ಕಡ್ಲೆಕಾಳು ಬೀಜ, ಎಳ್ಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ಪ್ರಾಣಿ ಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಾದ ಅಂದರೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನು ಇವುಗಳು ಸಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ. ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಕಾರಿ ಫೋಟೇನ್ ಮೂಲಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಅಂದರೆ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ. ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ (ಕಿಚಡಿ) ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಉದಾಹರಣೆ.

ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಶರೀರದ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಂತಹ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿವೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಂಗಗಳಂಥಹ ಪ್ರಮುಖ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಂಗಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಅನೇಕ ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತದೆ.

ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು.

ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಉತ್ತಮ ಮೂಲ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥ. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿ, ಮಾಂಸ, ಯಕೃತ್ತು(ಲಿವರ್) ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ದೊರಕುವ ಮೂಲಗಳು.

II ಅನ್ನಾಂಗಗಳು

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಇವುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ.

ಎ. ಅನ್ನಾಂಗ

ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಂತಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿಯೂ ಇಡುತ್ತದೆ. 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವು ಹಾಲು, ಹಾಲು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು (ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪ) ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಬಸಳಿಸೊಪ್ಪು, ಪುದಿನ, ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಳದಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಮಾವು, ಪರಂಗಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಿ. ಅನ್ನಾಂಗ :

ಈ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅನ್ನಾಂಗಗಳಿದ್ದು ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿವೆ. ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಹಾಲು, ಧಾನ್ಯ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಸಿ. ಅನ್ನಾಂಗ

ಈ ಅನ್ನಾಂಗ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲಗಳು ಹೊಸ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು, ಸಿಬೆಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಹುಳಿಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಡಿ. ಅನ್ನಾಂಗ :

ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದುದು. 'ಡಿ' ಅನ್ನಾಂಗವು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣವು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇದು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಆದಷ್ಟು ಸೂರ್ಯಕಿರಣ ಬೀಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ದೊರಕುವ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಹಳದಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಗ್ಗವಾಗಿರುವ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಸಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನೀವು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ತಾಯಂದಿರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಯುತವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೆಲವು ರಚನೆಗಳು

1. ಅನ್ನ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಬಳಸುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.

2. ಅನ್ನ ತರಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಚೆಲ್ಲಬೇಡಿ. ತಿಳಿಸಾರು ಅಥವಾ ಮಾಂಸ ರಸದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಲು ಬಳಸಿ.

3. ಮೊಳಕೆ ಭರಿಸಿರುವ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹುದುಗು ಹಾಕಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ. ಉದಾ : ಇಡ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೋಸೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು.

4. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಅಥವಾ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅಥವಾ ಹೋಳು ಮಾಡಿ. ಹೋಳು ಮಾಡಿದ ಅಥವಾ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಡಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಕಾಲಾವಧಿಯ ನಕ್ಷೆ :

ಹುಟ್ಟಿದಾಗ	ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು
4 - 6 ತಿಂಗಳು	ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿ ನಾದಿದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
7 - 8 ತಿಂಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ 5-6 ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಿಸಿ.
ಒಂದು ವರ್ಷ	ಕುಟುಂಬದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 5-6 ಬಾರಿ ತಿನ್ನಿಸಿ.
2-3 ವರ್ಷ	ಎದೆ ಹಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ಕುಟುಂಬದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಮಗುವು ತನ್ನ ತಂದೆಯು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣದ ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ.

III ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು

ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ನ್ಯೂನತೆಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನೀವೇ ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಅಗತ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

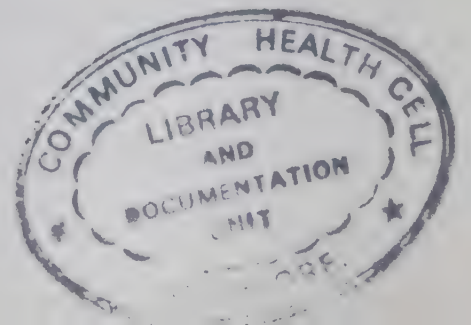
ಶಕ್ತಿ - ಪ್ರೋಟೀನಂ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ :

ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯ ಆರಂಭದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮುಂದಿನಂತೆ ಇವೆ.

1. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗಿ ಮಗುವು ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಹೊಟ್ಟೆಯು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ

3. ಮಗುವು ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಆಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.



4. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

5. ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣುವ ಬದಲು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ ಪ್ರಾರಂಭದ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಚಾರ್ಟ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಿರುವುದು ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯ ಆರಂಭದ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮರಾಸ್‌ಮಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ವಾಷಿಯೋರ್ಕರ್

ಆರಂಭದಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮರಾಸ್‌ಮಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ವಾಷಿಯೋರ್ಕರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಸೇರಿದಂಥ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ದೇಹಕ್ಷಯ (ಮರಾಸ್‌ಮಸ್)



ಕ್ವಾಷಿಯೋರ್ಕರ್

ಮರಾಸ್‌ಮಸ್ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ.

1. ತೀವ್ರ ನಿಧಾನ ಬೆಳವಣಿಗೆ

2. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚಾರ್ಟಿನಲ್ಲಿ 3 ಮತ್ತು 4ನೇ ರೇಖೆಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ

3. ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಚರ್ಮವು ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವು 'ಮುದುಕನ' ತರಹ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.

4. ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಕುಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಜೋಲು ಬಿದ್ದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು

5. ಮಗು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಸಿವೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಬಹಳ ಅಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ

ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮರಾಸ್‌ಮಸ್ ರೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ವಾರ್ಟಿಯೋರ್‌ಕರ್ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ

1. ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ

2. ಯಾವಾಗಲೂ ಊತವಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಾದ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಊತವಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ಒತ್ತಿದರೆ ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರವೂ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಳವಾದ ಗುರುತು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

3. ಮಗುವಿನ ಮುಖವು ಊದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

4. ಕೂದಲುಗಳು ಅನೇಕ ಸಲ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೀಳಬಹುದು.

5. ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ವಾರ್ಟಿಯೋರ್‌ಕರ್ ರೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮೇಲಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಅಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಾಧಾರಣ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಸ್ವರೂಪದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ತಾಯಿಗೆ ಈ ಮುಂದಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡತಕ್ಕದ್ದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ತೀವ್ರ ನ್ಯೂ ಪೋಷಣೆ

ಮಗುವು 3 ಅಥವಾ 4ನೇ ಗ್ರೇಡಿನ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ (ತೂಕವು) ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಚಾರ್ಟ್‌ನ 3ನೇ ವಕ್ರ ರೇಖೆಯ ಕೆಳಗಿದ್ದರೆ) ಅಥವಾ ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ದಡಾರಗಳಿಂದಯಾವುದೇ ಇತರ ರೋಗಗಳಿದ್ದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ಸೂಚಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಂಗನವಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು

ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು

ದಿನದಲ್ಲಿ 5 ರಿಂದ 6 ಸಲ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು

ಖಾಯಿಲೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಅಗತ್ಯದಬಗ್ಗೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.

ರಕ್ತಹೀನತೆ

ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಕೆಳಭಾಗ, ತುಟಗಳು, ನಾಲಿಗೆ, ಉಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ಹಸ್ತಗಳು ಬಿಳಿಬಿಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಗುವು ಆಯಾಸಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಂತೆ ತಾಯಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ಸೇರಿಸುವುದು.

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಹಸಿರು ಕಾಯಿಪಲ್ಕಗಳು (ಬಸಳಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನ, ಮೂಲಂಗಿ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು) ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬಹುದಾದ ಆಹಾರಗಳು.

IV ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆ

ಕಣ್ಣಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆಯು ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅಂಧತ್ವ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಚಿಹ್ನೆಗಳು 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆಂದರೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವುಳ್ಳ ಬೆಳಕನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು ಮೊದಲನೆಯ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿದೆ

ಇರುಳುಹಣ್ಣು ಅಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮಬ್ಬು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸದಿರುವುದು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಮಗುವು ನರಳುತ್ತಿದೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸುವುದು

ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗವು ಒಣಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿಯ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಕಲೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.



ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆ

ಅನಂತರ ಕಣ್ಣಿನ ಕೇಂದ್ರ ಪಾರದರ್ಶಕತ್ವ ಭಾಗವು ಮಸುಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಸುಧಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಗು ಅಂಧತ್ವ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

‘ಎ’ ಅನ್ನಾಂಗವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯಬಹುದಾದ ಅಹಾರವನ್ನು ನೀಡವಂತೆ ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು (ಬಳಸೆ ಸಂಪ್ಪು, ಪುದೀನ, ಮೂಲಿಂಗಿಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೇಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸುಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿ) ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಲೆ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳು (ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ) ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು (ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು) ‘ಎ’ ಅನ್ನಾಂಗದ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳು.

ಆಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ



ಗಲಗಂಡ

ಕೆಲವರು ಗಳಿಕೆಗೆ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಕತ್ತಿನ ಮೇಲಿನ ಊತ, ಇದು ಆಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಯೋಡಿನ್ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಹಿಲೆಯರಲ್ಲಿ ಆಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯು ಉಂಟಾಗಿ ಅವಳು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದರಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮಗು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವಿಕಲತೆ ಹೊಂದುವ ಅಥವಾ ಕಿವುಡು ಹಾಗೂ ಮೂಕರಾಗಿ ಜನಿಸುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ

ಎ) ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಲವಣವನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಬಿ) ತಮ್ಮ ಆಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಉಪ್ಪು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಆಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಲವಣವನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮತ್ತು ಆಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ

ಇವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ರೋಗಗಳು

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಪೊಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು 100 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೊಡತಕ್ಕದ್ದು. ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಲು ತಿಳಿಸಿ ತಾವೂ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿ

'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇರುಳುಗಣ್ಣು ಇದೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

1 ರಿಂದ 6 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಪ್ರತಿ 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡುವುದು.

'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವಂತೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ

V. ಅತಿಸಾರದ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ ಅತಿಸಾರಭೇದಿಯು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗ. ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ವಯಸ್ಕರು ಪದೇ ಪದೇ ತೆಳು ಭೇದಿಯನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿಸಾರಭೇದಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರು ಅತಿಸಾರವನ್ನು ತೀವ್ರವಾದದ್ದಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಮಗುವು ಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿಸಾರವು ಬಹು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಅತಿಸಾರದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಅತಿಸಾರದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ :

ಸಾಧಾರಣ ಅತಿಸಾರ: ದಿನಕ್ಕೆ 3 ರಿಂದ 4 ಸಲ ತೆಳು ಭೇದಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ

ಮಧ್ಯಮ ಅತಿಸಾರ:ದಿನಕ್ಕೆ 5 ರಿಂದ 10 ಸಲ ತಳು ಭೇದಿ

- ಕಣ್ಣು ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- ಸುಳಿನೆತ್ತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ.
- ಒಣಗಿದ ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ
- ಸಡಿಲವಾದ ಚರ್ಮ (ಚರ್ಮವನ್ನು ಚಿವುಟಿದರೆ ಅದು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಮಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.)
- ತೂಕದ ನಷ್ಟ

ತೀವ್ರ ಅತಿಸಾರ- ದಿನಕ್ಕೆ 10 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಭೇದಿ

- ಬಾಯಾರಿಕೆ
- ಕಣ್ಣು ಆಳವಾಗಿ ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ.
- ಸುಳಿನೆತ್ತಿ ಆಳವಾಗಿ ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ
- ಅಥವಾ 12 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು, ಸಡಿಲವಾದ ಚರ್ಮ.
- ತೂಕದ ನಷ್ಟ (ಶೇ. 10 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ಬಲ ನಾಡಿ ಬಡಿತ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 140ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ)
- ವೇಗವಾದ ಸಣ್ಣ ಉಸಿರಾಟ (ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 40-60)
- ಕೈ ಕಾಲು ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು
- ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆ
- ಅನಂತರ ಮಗುವು ಮಂಪರ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿ ನಂತರ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮಗುವು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ಮಗುವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ 6 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನದಾಗಿದ್ದರೆ ಅತಿಸಾರವು ಯಾವಾಗಲೂ ತೀವ್ರ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಾದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಅಕ್ಕಿಗಂಜಿ, ಬೇಳೆ ನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ನೀರು, ಶರಬತ್ತು, ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ರಾಗಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ ತರಕಾರಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಿಚಿಡಿ, ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.

ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಆತುರವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ, ಗುಳಿಬಿದ್ದ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಒಣಗಿದ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ತಳಮಳ ಅಥವಾ ಕೆರಳುವಿಕೆ, ಕಣ್ಣೀರು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಚಿವುಟಿದ ಚರ್ಮ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೋಗುವುದು ಇವು ನಿರ್ಜಲತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ನಿರ್ಜಲತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಎಂಬ ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

1. ಅತಿಸಾರ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ರೋಗ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.
2. ಅತಿಸಾರವು ಅಶುದ್ಧ ನೀರು, ಅಶುದ್ಧ ಬಾಟಲುಗಳಿಂದ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು, ಕೊಳೆಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನೋಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
3. ನೀರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ (ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ) ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
4. ನೀರಿನ ಅಂಶ ಸೇರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ಪುಡಿಯಿಂದ (ಓ.ಆರ್.ಎಸ್.) ತಯಾರಿಸಬಹುದು.
5. ಮಗು ಭೇದಿಗೆ ಹೋದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಲೋಟ ದ್ರಾವಣ (200 ಮಿ. ಲೀ) ಕೊಡಿ ಅಥವಾ ಮಗು ಕುಡಿಯುವಷ್ಟು ದ್ರಾವಣ ಕೊಡಿ.
6. ಅತಿಸಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದನ್ನು ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
7. ಮಗು ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ನೀಡಿ.
8. ಮಗುವಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದ ಮೀರಿದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ

ಭಾಗ -5

ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು

- I. ಪರಿಭಾಷೆ
- II. ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ
- III . ಮುಂದಾಳುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ರೀತಿ
- IV . ಸಮುದಾಯದ ಇತರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು

I ಪರಿಭಾಷೆ

ಸಮುದಾಯ ಎಂದರೆ ಭೌಗೋಳಿಕ ಎಲ್ಲೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅಥವಾ ಸಮಾನ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧರಿತವಾದ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಂಪು. ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವವರು, ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು, ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರು ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಂದು ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯವು, ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾಧಕ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಲಾದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಮಗ್ರತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ.

ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ನಿರ್ದೋಧಕ ಮತ್ತು ನಿವಾರಕ ಸೇವೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳ ಮತ್ತು ಅಂಟು ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಪಕ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಧಾನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸಮುದಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕಾದರೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

- i. ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಜನತೆಗೂ ದೊರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು.
- ii. ಅಂಥ ಸೌಲಭ್ಯ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ದೊರೆಯಬೇಕು.
- iii. ಅದು ಆರ್ಥಿಕ ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಆರ್ಥಿಕ ವರ್ಗಗಳಿಗೂ ಅದು ದೊರೆಯಬೇಕು.
- iv. ಅದು ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರ ಕೂಡದು.
- v. ಅದು ಸಮುದಾಯದ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂತರ್ಗತ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.
- vi. ಅದು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು.
- vii. ಸಂಘಟಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರ್ಥಿಕ ಮುನ್ನಡೆ, ಶಾಸನ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದ ಇತರ ಅಂಶಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಒದಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅದು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

II ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮಾತ್ರವೇ ಆಗಿರದೆ ಸಮುದಾಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೂ ಆಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೃಷಿ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಲೋಕೋಪಯೋಗಿ ಕಾಮಗಾರಿಗಳು ಗೃಹ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಇತರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಂದಿಗೆ ಅತಿ ನಿಕಟವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಮುದಾಯದ ಮುಂದಾಳುಗಳೊಡನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು :

ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ನೀವು ಸಲ್ಲಿಸಲಿರುವ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಇರುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂಥ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕೆಳಕಂಡ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

- ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸೇವೆಗಳ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು, ಒದಗಿಸುವುದು, ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಇತರ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ನೀವು ಒದಗಿಸುವ ಸೇವೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
- ಸಮುದಾಯದ ಜೀವನ ರೀತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೀವು ಒದಗಿಸುವ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಅವಶ್ಯವಾದ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಸಮುದಾಯವು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಮುದಾಯದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸು ನಿಂತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಮುಂದಾಳುಗಳು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

III ಮುಂದಾಳುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ರೀತಿ

ಸಮುದಾಯದ ಮುಂದಾಳುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂಥ ಮುಂದಾಳುಗಳನ್ನು ಜನರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿರುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಮುಂದಾಳುಗಳು ಅವರ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಾರೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿನ ಮುಂದಾಳುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ ಅವೆಂದರೆ:

- ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನ:** ವಿದ್ಯುಕ್ತ ಮುಂದಾಳುಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲರೆಂದು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಮುದಾಯದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಬಲ್ಲರೆಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುವ ಪುರುಷರ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನ:** ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ

ಯಾರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಅವಲೋಕಿಸಬಹುದು.

iii. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾನ ವಿಧಾನ : ಮುಂದಾಳುಗಳೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಕೆಲವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಅವರು ಮುಂದಾಳುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುವಂಥ 3 ಅಥವಾ 4 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಕೇಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುನರುಕ್ತಿಯಾಗುವ ಹೆಸರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಮುದಾಯದ ಮುಂದಾಳುಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಮಾದರಿ ವಿಧಾನ : ಪ್ರತಿ 3.5 ಅಥವಾ 10 ಕುಟುಂಬಗಳ ಯಜಮಾನರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ. ಅವನ ಕುಟುಂಬ ಯಾರನ್ನು ಮುಂದಾಳು ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗುತ್ತದೋ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮುಂದಾಳುಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮುಂದಾಳುಗಳ ಮನೋಭಾವ ನಿರ್ದೇಶನ :

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಸಮುದಾಯದ ಮುಂದಾಳುಗಳಿಗೆ ಮನೋಭಾವ ನಿರ್ದೇಶನದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಸಭೆಗಳನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕನೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಏರ್ಪಡಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕ ಅಂಥ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಂಥ ಸಭೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಮನ್ನಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾದಾಗ ಇಂಥ ಸಭೆಗಳನ್ನೇರ್ಪಡಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ:

1. ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅವರ ಪರಿಮಿತಿಗಳು.
2. ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳುಗಳ ಪಾತ್ರ.
3. ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿಗಳು-
 - i. ಅಂಟು ರೋಗಗಳ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ
 - ii. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಆರೋಗ್ಯ
 - iii. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ
 - iv. ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆ
 - v. ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ
4. ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
5. ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ತಿಳುವು ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು.
6. ಸಮುದಾಯದ ಒಟ್ಟು ಹಿತವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮುದಾಯದ ಅನೇಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಸಮುದಾಯದ ಮುಂದಾಳುಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು :

ನೀವು ಸಮುದಾಯದ ಮುಂದಾಳುಗಳೊಡನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಸಮುದಾಯದ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲರು ಹಾಗೆಯೇ ಅಡಚಣೆಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾಗಿ ಸ್ನೇಹಮಯವಾಗಿ, ಸಹಕಾರ ನಡೆಯುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂಘಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಸಮುದಾಯದ ಮುಂದಾಳುಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಪಡೆಯಿರಿ :

i. ಸಮುದಾಯದ ಸದ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ.

ii. ಈ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಉದ್ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಂತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಗೇಕಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಾಳುಗಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

iii. ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ವೇಳೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಪ್ರೇರಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಾಳುಗಳೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ರೂಪಿಸಿ.

iv. ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಮುಂದಾಳುಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ

v. ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸೇವೆಯಿಂದ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದಾಳುಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಹಾಗಿಲ್ಲವಾದರೆ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಳುಗಳೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿ.

ಆರ್ಥಿಕ ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಮುದಾಯದ ಆತ್ಮಾವಶ್ಯಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಈ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮುದಾಯದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿ.

vi. ಸಮುದಾಯದ ಇತರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವಂತೆ ಮುಂದಾಳುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನತೆಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸದ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸಮುದಾಯದ ಸಂಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಹತ್ವದ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದೆಂದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

vii. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವ ಸಮುದಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಲಿಸಲು ಮುಂದಾಳುಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿಗಳ ರಚಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸಮುದಾಯದ, ಸೇವೆಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ಉಪಕೇಂದ್ರವು ಸಕ್ರಿಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

viii. ಆರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯವು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ನೀಡುವಂತೆ ಮುಂದಾಳುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಒಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ರೂಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಯು ಉಳಿಯುತ್ತದಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ

ನೀವು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮುಂದಾಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಗುಂಪಾಗಿ ಸಭೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.

(ಎ) ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಾಧನೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ

(ಬಿ) ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಉಂಟಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಸಂದೇಹಗಳು

(ಸಿ) ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಹೊಸ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು

(ಡಿ) ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯವು ಸಕ್ರಿಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಯೋಜನೆ.

(ಇ) ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಹೊಸ ಮುಂದಾಳುಗಳಿಗೆ ಮನೋಭಾವ ನಿರ್ದೇಶನ

IV ಸಮುದಾಯದ ಇತರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು

ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಇಲಾಖೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಎಂದರೆ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಸಮುದಾಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು. ಬಾಲಸೇವಕಿಯರು ಮುಂತಾದವರೂ ಸಹ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರವರದೇ ಆದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಆದರೂ ಅವರೆಲ್ಲರ ಒಟ್ಟು ಗುರಿ ಸಮುದಾಯದ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೀವು ಇವರೆಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಅವರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

i. ತಂಡದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು

ii. ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಮುದಾಯದ ಇತರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಂದಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

iii. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಸಮುದಾಯದ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡುವುದು. ಪಂಚಾಯಿತಿ ಮುಂದಾಳುಗಳೊಡನೆ ಸಹಕಾರದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

iv. ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇತರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಮುದಾಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧಿಕಾರಿಯು ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಯೋಜನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿಯು ಕೈತೋಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು ಇತ್ಯಾದಿ:

v. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜನರ ನೆರವನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ಪಂಚಾಯತಿಯ ಮುಂದಾಳುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು.

ನೀವು ಸಮುದಾಯದ ಮುಂದಾಳುಗಳೊಡನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಸಮುದಾಯದ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲರು ಹಾಗೆಯೇ ಅಡಚಣೆಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾಗಿ ಸ್ನೇಹಮಯವಾಗಿ, ಸಹಕಾರ ನಡೆಯುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂಘಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಸಮುದಾಯದ ಮುಂದಾಳುಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಪಡೆಯಿರಿ :

ಭಾಗ -6

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ

- I. ಶುಚಿತ್ವ ಎಂದರೇನು ?
- II. ಪರಿಸರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೇನು?

I ಶುಚಿತ್ವ ಎಂದರೇನು?

ಶುಚಿತ್ವ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿರುವುದು. ಶುಚಿತ್ವವು ಎಲ್ಲಾ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ. ಅಶುಚಿ ಅಥವಾ ಅಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಎಂದರೇನು ?

ಮನುಷ್ಯನು ತಾನು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ತಾನು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಪರಿಸರ ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ತಾನು ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ: ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಒರೆಸಬಾರದು. ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಿವಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆ: ನೀವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ವರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಲಷಿತವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಲಗುವಾಗ ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿಷಕ್ರಮಿಗಳು ಕಿವಿ ಒಳಗಡೆ ಸೇರಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ದಂತ ರಕ್ಷಣೆ : ಪ್ರತಿ ದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬ್ರಷಿನಿಂದ ಒಳಗಡೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗಡೆ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಉಟವಾದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂದನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಶುಚಿತ್ವ:

ನೀವು ಸಿಕ್ಕಿದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೀನಬಾರದು ಮತ್ತು ಉಗುಳಬಾರದು. ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದು. ನೀವು ಶೀನು, ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಉಗುರು, ಚರ್ಮ, ಕೂದಲಿನ ಶುಚಿತ್ವ:

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ತಲೆಗೆ ಕಡೆ ಪಕ್ಷ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಕೂದಲು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೂದಲು ಉದ್ದವಿದ್ದರೆ ರಿಬ್ಬನಿನಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಹೇನು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಿಗಳಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಉಗುರಿನ ಶುಚಿತ್ವ :

ಉಗುರಿನ ಶುಚಿತ್ವ: ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾರಣ ಉಗುರಿನ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯಿದ್ದರೆ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಮೂಲವಾಗುವುದು. ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತು

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

II ಪರಿಸರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೇನು?

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ವ್ಯಾಕ್ಟಾನಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವನ ಭೌತಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಬೆಣವಣಿಗೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಧವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ:

ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಗಲೀಜು ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಗೂಡುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಕುಲಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಕಸದಿಂದ ಹಲವಾರು ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಬರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಾಂತಿ, ಭೇಧಿ, ಕಾಲರ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಪೋಲಿಯೋ, ವೈರಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಕಲುಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ನೀರು

- ❖ ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯ.
- ❖ ನದಿ, ಹೊಂಡ, ಕೆರೆ, ಹೊಕ್ಕು ತುಂಬುವ ಬಾವಿಗಳಿಂದ ನೀರು ಬಳಸಬಹುದಾದರೆ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ, ಅತಿಭೇದಿ, ಕಾಲರಾ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ, ನಾರುಹುಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ದ್ರವರೂಪದ ಹೊಲಸನ್ನು ಹೊರಸಾಗಿಸುವುದು

- ❖ ಬಳಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚರಂಡಿಗೆ ಸಾಗಿಸಿರಿ. ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿರಿ.
- ❖ ಚರಂಡಿಗಳೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಇಂಗು ಬಚ್ಚಲನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಬಚ್ಚಲಿನ ನೀರನ್ನು ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಿ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯಿರಿ.

ಮಲಮೂತ್ರ ಸಾಗಿಸುವುದು

- ❖ ಮನುಷ್ಯನ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರ ಸಾಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭೇದಿ, ಅತಿಭೇದಿ, ಕಾಲರಾ, ಪೋಲಿಯೋ, ಜಂತುಹುಳ, ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ, ಕಾಮಾಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಕಸ ಸಾಗಿಸುವುದು

- ❖ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಕಕ್ಕಸ್ಸು ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕು.

❖ ಕಸ ಸಗಣೆಗಳನ್ನು ತಿಪ್ಪೆ ಗುಂಡಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಗೊಬ್ಬರ ಮಾಡುವುದು.
ಅಭ್ಯಾಸ : 1.ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎಂದರೇನು ?

2. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ?

REFERENCES

- 1) "Maternal and child health"
Model for trainers of dais National Institute of
Health and Family welfare New Delhi.
- 2) "Arogya Karyakarathara Kaipidy"
- Model on cassm prog. For Health Workers
- 3) Test book for Midwives
- Margret Myles
- 4) Training Module for Incorporation of family
Welfare Message :
- National Institute of
Health and Family Welfare
New Delhi.
- 5) Mother, Child, Health & Family Welfare Programme Module
by DH & FWS, Bangalore.

ಹೆಣ್ಣು ಗಲಿ, ಗಂಡಾಗಲಿ, ಮಗು ಒಂದೇ ಇರಲಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡಿರಿ
ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ

ಮದುವೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸು

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ 18, ಗಂಡಿಗೆ 21 ವರ್ಷ. ಇದು ಕಾನೂನು.